CD003410

PROGRAMME
ÉDUCATION PHYSIQUE

Sixième année

Le Conseil des écoles séparées catholiques romaines de Carleton

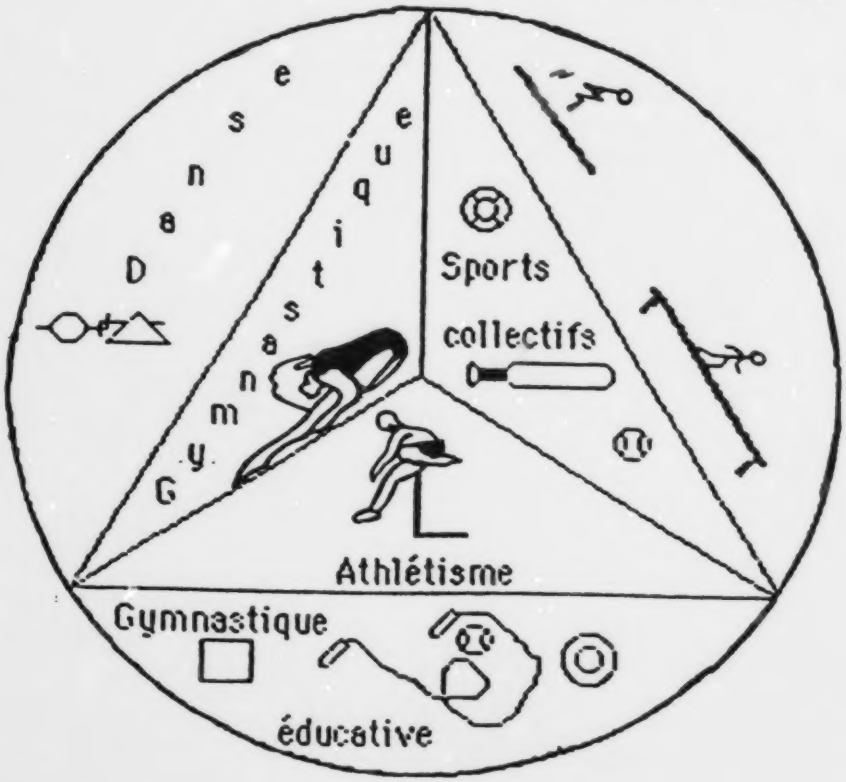
92-07679/

PROGRAMME

EDUCATION PHYSIQUE

Sixième année

CONSEIL DES ECOLES CATHOLIQUES ROMAINES DE CARLETON



1988, Le conseil des écoles séparées catholiques romaines de Carleton

Edition révisée, nov. 1988

Permission accordée à l'enseignant/e de reproduire les feuilles d'évaluation à l'intention de l'élève.

Interdiction de reproduire toute autre section de ce document par quelque procédé que ce soit.

Dans ce document les formes masculines désignent aussi bien les femmes que les hommes à moins que le contexte n'indique le contraire. Pour des raisons exceptionnelles, le CFORP n'a pu appliquer sa ligne de conduite visant un traitement égalitaire dans les communications écrites.

Une recherche a été effectuée pour reconnaître le matériel protégé par droits d'auteur. En cas d'omission, veuillez en aviser le Conseil des écoles catholiques romaines de Carleton.

PLANS DE LEÇONS
en
ÉDUCATION PHYSIQUE

6e année

1re édition: 1981

Rédaction des plans de leçons en collaboration:

Richard Carrière
Micheline Desjardins
Marcel Gatien
Robert Gaudreau
Richard Turgeon
André Lagroix

2e édition: 1988

Révision des plans de leçons en collaboration:

Louise Brasseur
Richard Carrière
Nicole Larose
Robert Séguin
Richard Turgeon
André Lagroix

Révision des textes:

André Lagroix
Conseiller pédagogique

Remis à: M. Ronald Tourigny
Coordonnateur
Service des programmes

Approuvé par: M. Courval Courchesne
Surintendant
Service des programmes

1988, Conseil des écoles catholiques romaines de Carleton

TABLE DE MATIERES

Avant-propos ---------- 1

Sommaire ---------- 2

But et objectifs du Conseil ---------- 3

Objectifs particuliers au cycle moyen ---------- 4

Recommandations ---------- 5

Plan d'une leçon ---------- 6

Etapes d'une leçon ---------- 7

Les formations ---------- 7 à 9

Les leçons ----------

- Athlétisme 1 à 6 ---------- 10 à 31
- Evaluation 7 ---------- 32 à 36
- Règlements ---------- 37 à 39
- Motricité 8 ---------- 40 à 43
- Volley-tennis ---------- 44 à 59
- Règlements du volley tennis ---------- 60 à 62
- Evaluation 14 ---------- 63 à 69
- Drapeau 15 & 16 ---------- 70 à 76
- Règlements ---------- 77 à 82
- Gymnastique 17 à 22 ---------- 83 à 109
- Evaluation 23 ---------- 110 à 115
- Motricité 24 ---------- 116 à 119

Rythme (danse folklorique) 25 à 27 ---------- 120 à 128

Mini basketball 28 à 32 ---------- 129 à 146

Règlements ---------- 147 à 152

Evaluation 33 ---------- 153 à 157

Rythme (danse folklorique) 34 à 36 ---------- 158 à 164

Balle-molle 37 à 40 ---------- 165 à 176

Règlements et évaluation ---------- 177 à 182

Bibliographie ---------- 183 à 188

AVANT-PROPOS

L'éducation physique a comme but général "d'amener l'enfant à prendre conscience de son corps par l'expression corporelle, à l'assouplir et à le fortifier par des exercices physiques et des activités sportives qui favorisent la discipline personnelle et l'esprit sportif". (Buts et objectifs de notre conseil scolaire).

Au cycle primaire du cours élémentaire, l'accent est mis sur le schéma corporel et les activités de coordination qui permettront à l'enfant une plus grande maîtrise de son corps tout en favorisant son développement intellectuel. En poursuivant cette fin, les démarches pédagogiques inscrites au programme de l'éducation physique, aident l'enfant à trouver une certaine satisfaction, une certaine joie et un certain sens d'accomplissement de quelque chose de valable.

Le présent document se compose de 180 leçons détaillées qui comprennent des objectifs précis et des démarches éducatives, susceptibles d'améliorer chez l'enfant ses habiletés physiques. Ces leçons se regroupent par blocs d'activités sous les titres suivants: danses folkloriques, danses créatrices, sports individuels, coordination, orientation, schéma corporel et latéralité.

Tout cet ouvrage s'articule de manière à permettre à l'enseignant de favoriser chez l'élève la confiance en lui-même, la qualité de ses mouvements, l'acquisition d'habiletés et l'épanouissement de sa personne.

Edition révisée: Les plans de leçons ont été révisés en 1985, par les spécialistes en éducation physique suivants: Louise Brasseur, Richard Carrière, Robert Gaudreau, Richard Turgeon et André Lagroix et en 1988 par André Lagroix.

Ce programme est publié avec l'approbation du Surintendant adjoint du Service des programmes d'études, monsieur Courval Courchesne.

S O M M A I R E

Nous présentons cet instrument pédagogique en éducation physique pour le palier de la sixième année dans l'ordre suivant

Buts et objectifs du conseil

Objectifs particuliers au cycle moyen

Recommandations au titulaire

Plan d'une leçon

Etapes d'une leçon

Les formations

Leçons 1 à 40

Programme de conditionnement physique

BUT ET OBJECTIFS GENERAUX

EN EDUCATION PHYSIQUE

BUT

AMENER L'ENFANT A PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS PAR L'EXPRESSION CORPORELLE, A L'ASSOUPLIR ET A LE FORTIFIER PAR DES EXERCICES PHYSIQUES ET DES ACTIVITES SPORTIVES QUI FAVORISENT LA DISCIPLINE PERSONNELLE ET L'ESPRIT SPORTIF.

OBJECTIFS

AMENER L'ENFANT A PRENDRE CONSCIENCE DE SON CORPS PAR L'EXPRESSION CORPORELLE.

1. Aider l'enfant à découvrir progressivement ses aptitudes et ses capacités physiques propices au développement harmonieux de son corps.

2. Fournir à l'enfant, à partir des principes du mouvement, l'occasion d'exécuter des exercices corporels qui lui permettront de prendre conscience de sa personne dans le temps et l'espace.

A L'ASSOUPLIR ET A LE FORTIFIER PAR DES EXERCICES PHYSIQUES ET DES ACTIVITES SPORTIVES.

1. Faire comprendre à l'enfant l'importance de l'exercice physique pour sa croissance, son développement et le maintien de sa santé, et lui fournir maintes occasions de s'adonner à des exercices physiques appropriés.

2. Initier l'enfant aux rudiments de certains sports.

OBJECTIFS PARTICULIERS

AU CYCLE MOYEN

1. Permettre à l'enfant d'améliorer sa coordination et d'acquérir une plus grande maîtrise de son corps.

2. Faire comprendre à l'enfant l'importance des exercices d'entraînement portant à la fois sur la technique et sur la pratique des jeux.

3. Fournir à l'enfant l'occasion de se perfectionner dans la pratique des jeux de ballon et d'activités tels que le soccer, le ballon-volant, le ballon-panier, la gymnastique et l'athlétisme.

4. Amener l'enfant à travers les jeux d'équipe à s'épanouir, à se surpasser et à cultiver des qualités de dévouement, de discipline personnelle, de franchise et d'esprit d'équipe.

5. RECOMMANDATIONS AU TITULAIRE

5.1 Attitude générale

5.1.1 Créer une atmosphère propice à l'apprentissage. S'assurer que les directives données sont claires et précises. Encourager l'enfant et apprécier l'effort qu'il fournit.

5.1.2 Pour arrêter une activité dans le gymnase, se servir d'un signal autre que le sifflet. Employer le sifflet à l'extérieur seulement et pour contrôler l'arrêt du jeu dans un sport spécifique.

5.1.3 Ne pas négliger l'aspect sécuritaire lors des activités: vérification du matériel avant l'utilisation, disposition du matériel et directives précises en ce qui concerne l'emploi du matériel.

5.1.4 Préparer le matériel nécessaire avant la leçon; lorsque le temps le permet, en assigner la responsabilité à certains élèves.

5.2 Le vêtement

5.2.1 L'élève

- Un costume approprié est de rigueur (pantalon court et chandail)
- Le port de l'espadrille est obligatoire
- Faire comprendre l'aspect hygiénique de porter un vêtement autre que celui porté en salle de classe.

5.2.2 Le professeur

- Votre influence est très grande auprès des enfants et il est difficile d'exiger que les enfants portent un vêtement approprié si l'on ne le fait pas soi-même.

5.3 Le matériel

5.3.1 L'emploi

- Se servir de la plus grande quantité de matériel possible lors d'une leçon afin de permettre la participation maximale de chaque enfant.

5.3.2 Efficacité et responsabilité

- Lorsqu'il est possible, se servir des élèves pour placer et entreposer le matériel.

5.3.3 Sécurité

- S'assurer que les élèves emploient le matériel dans le but pour lequel il a été fait, et qu'ils en prennent soin. Quant à l'utilisation du gros équipement, (espalier - plint, etc...) s'assurer de la sécurité des enfants qui s'en servent.

6. PLAN D'UNE LECON

6.1 But

6.2 Objectif spécifique

6.3 Attitude et/ou valeur

6.4 Matériel nécessaire

6.5 Concept, connaissance, habileté

6.5.1 Technique enseignée

6.5.2 Points techniques à surveiller

6.6 Développement

6.6.1 Réchauffement

Mise en train

Développement musculaire

6.6.2 Educatifs (habiletés)

6.6.3 Retour au calme (détente)

7. ETAPES DU DEVELOPPEMENT

7.1 Mise en train:

L'importance de la mise en train repose sur la nécessité de préparer le corps en réchauffant les muscles par des activités qui impliquent le système globalement. Il faut considérer ces exercices comme des exercices légers d'assouplissement et non en tant qu'exercices intensifs.

7.2 Développement musculaire:

Les exercices impliqués à ce moment de la leçon servent à assouplir les muscles qui seront surtout employés au cours de la leçon. Un exercice intensif d'assouplissement peut être suivi d'un exercice permettant un certain relâchement.

7.3 Educatifs:

Les activités présentées et décrites visent le développement de l'enfant par l'amélioration des habiletés, par une meilleure coordination et par un accroissement du rendement au niveau du système cardio-vasculaire.

7.4 Retour au calme:

Le retour au calme est un élément important de la leçon parce qu'il permet au corps de se détendre et de détendre et reprendre un rythme plus régulier.

8. LES FORMATIONS

8.1 Equipes en colonnes

(1)	(2)	(3)	(4)
X	X	X	X
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0

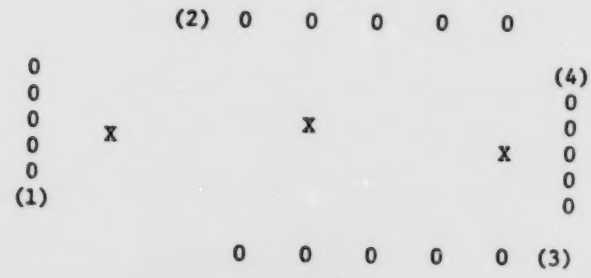
Le "X" devient chef de la colonne des "0" qui s'alignent derrière lui.

8.2 Equipes séparées (formation navette)

(1)	(2)	(3)	(4)
X	X	X	X
X	X	X	X
X	X	X	X
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0

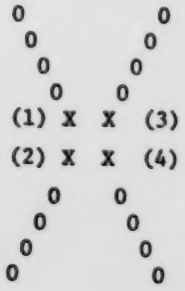
Les joueurs se placent dans la formation "équipes en colonnes". De cette formation, la formation "équipes séparées" est formée. Les "3" premiers X demeurent sur place tandis que les "3" derniers "0" reculent environ 15 pieds.

8.3 Equipes en lignes



Les joueurs se placent dans la formation "équipes en colonnes". Les colonnes 1 et 4 demeurent sur place tandis que la colonne 2 va vers l'avant et la colonne 3 va vers l'arrière. Les chefs de colonnes se placent en avant de leur équipe.

8.4 Equipes en étoile



Les chefs des colonnes 2 et 3 se font face tandis que 1 et 4 font de même.

8.5 Equipes en cercles

8.5.1

8.5.2

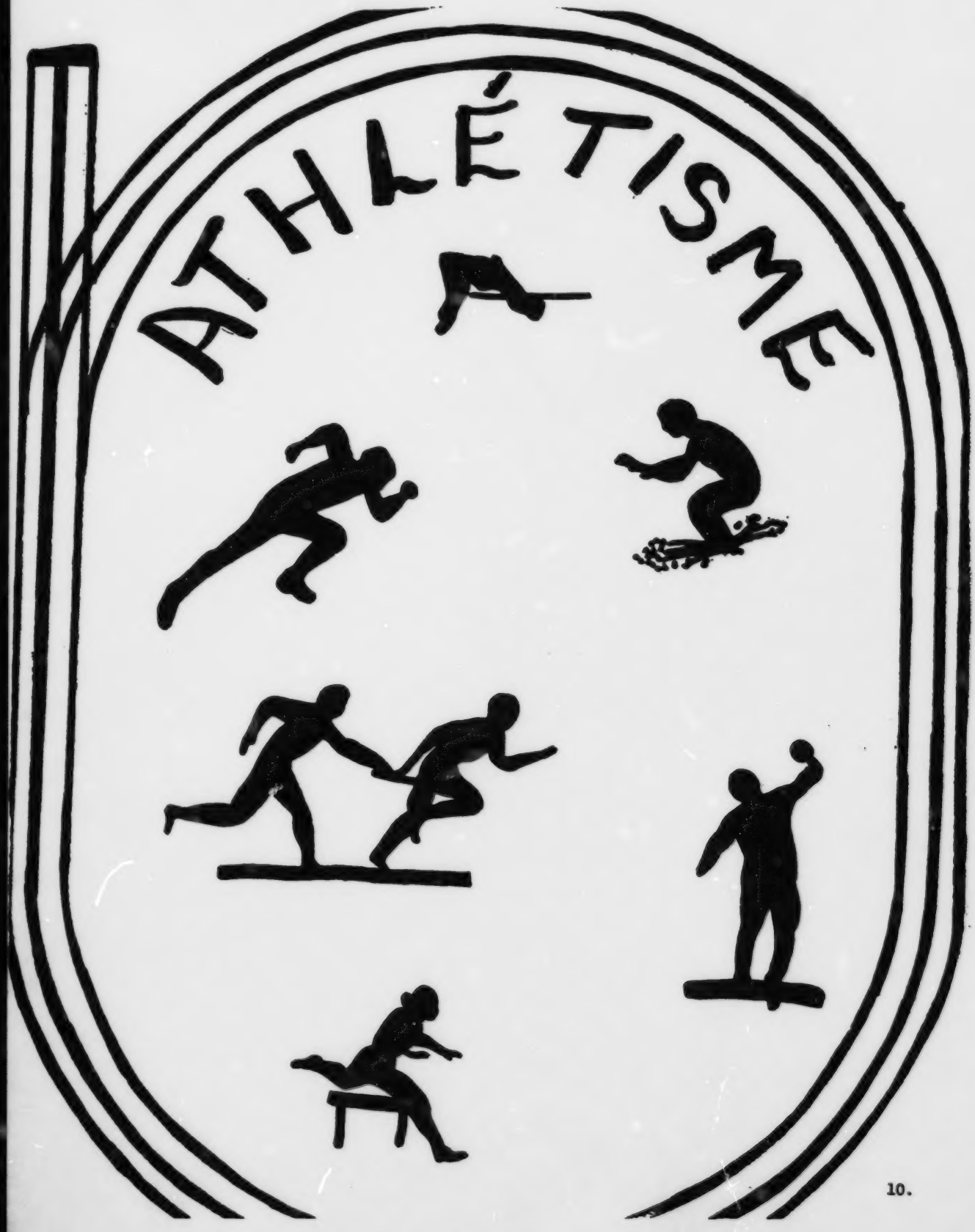
---- 1 et 4

---- 2 et 3

a) Les joueurs se placent dans la formation "équipes en colonnes". Les chefs de colonnes dirigent leur équipe à un endroit désigné dans le gymnase et forment 4 cercles.

b) Pour former un cercle simple, les colonnes 1 et 4 demeurent sur place tandis que la colonne 2 se dirige vers l'avant et la colonne 3 va vers l'arrière. Les joueurs joignent les mains et reculent afin de former le cercle.

c) Pour former un cercle double, les colonnes 2 et 3 forment le cercle intérieur tandis que les colonnes 1 et 4 forment le cercle extérieur.


ATHLÉTISME

ATHLETISME

Leçon: 1

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme et d'acquérir une discipline personnelle.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Sauter un minimum d'un mètre en se servant du rouleau ventral.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: banc et support pour saut en hauteur - matelas.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Technique enseignée:

- saut en hauteur (rouleau ventral)

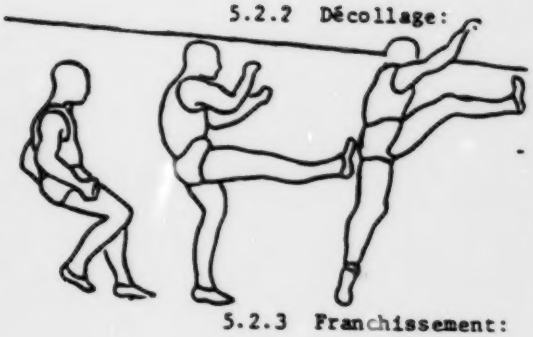
5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 Approche:

- départ à un angle d'environ 45° de la barre
- course d'élan d'environ 7 à 10 pas

- les premières enjambées sont détendues tandis que les quatre dernières sont allongées et accélérées

5.2.2 Décollage:



- le saut se fait sur le pied le plus rapproché de la barre (pied d'appel).
- le poids du corps doit être en arrière de la jambe d'appel.
- la jambe d'élan ainsi que la main du même côté sont lancées vers le haut, par-dessus la barre.

5.2.3 Franchissement:

- le sauteur franchit la barre à plat ventre et continue la rotation du corps.
- replier la jambe d'appel pour pouvoir la lancer vers le haut et l'arrière et assurer ainsi la rotation et permettre de tomber sur le dos dans la fosse.

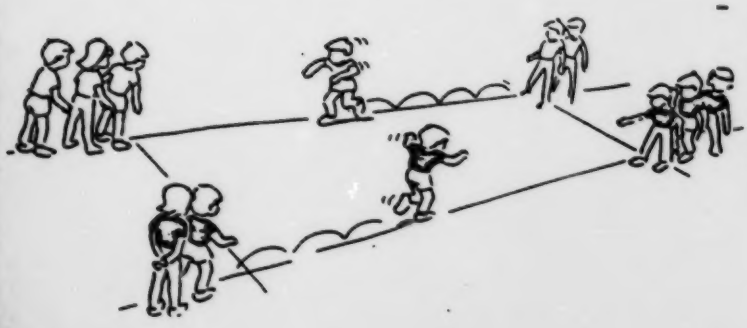
5.2.4 Réception:

- le contact est repris avec le sol par la jambe d'élan d'abord, puis par la main du même côté et par la partie supérieure du dos. Ce mouvement est une sorte de roulade qui évite un contact bloqué.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement

6.1.2 Mise en train: (3 minutes)



- course d'endurance

maintenir une foulée égale et régulière

inspirer par le nez et expirer par la bouche

6.1.3 Développement musculaire: (3 minutes) aux choix 3 sur 4

- sauts à la corde

- Légère station écartée. Flexion avant et rotation du tronc. Redressement avec rotation du côté opposé et lancer des bras à la verticale.

- Station debout, bras libres. Lancer latéral d'une jambe tendue. Maintenir le tronc vertical.

- toucher la main avec le pied opposé en se tenant debout sur l'autre pied
- faire de même avec l'autre pied.

6.2 Educatifs: (23 minutes)

6.2.1 Sauts par-dessus la ligne

- sauter sur le pied gauche pour atterrir sur le pied droit de l'autre côté de la ligne

- inverser le mouvement pour trouver quelle jambe est la jambe d'appel.

6.2.2 même que 6.2.1 avec une corde tenue par deux partenaires.

6.2.3 Sauts avec barre à 0.75 cm

- je saute en lançant la jambe libre et j'effectue un demi-tour aérien.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

A genoux, bras obliques en haut. Relâchement de la musculature de la partie supérieure du corps.

ATHLETISME

Leçon: 2

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme et d'acquérir une discipline personnelle.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Sauter un minimum d'un mètre en se servant du rouleau ventral.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: banc et support pour saut en hauteur - matelas.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Technique enseignée:

- saut en hauteur (rouleau ventral)

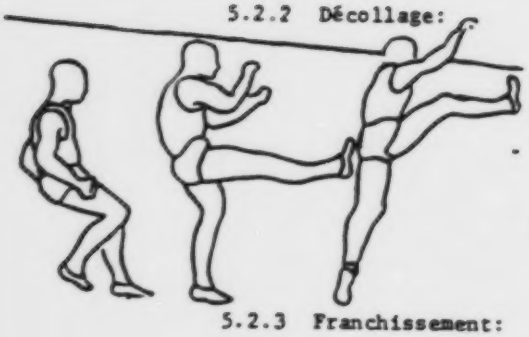
5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 Approche:

- départ à un angle d'environ 45° de la barre
- course d'élan d'environ 7 à 10 pas

- les premières enjambées sont détendues tandis que les quatre dernières sont allongées et accélérées

5.2.2 Décollage:



le saut se fait sur le pied le plus rapproché de la barre (pied d'appel).

- le poids du corps doit être en arrière de la jambe d'appel.
- la jambe d'élan ainsi que la main du même côté sont lancées vers le haut, par-dessus la barre.

5.2.3 Franchissement:

- le sauteur franchit la barre à plat ventre et continue la rotation du corps.
- replier la jambe d'appel pour pouvoir la lancer vers le haut et l'arrière et assurer ainsi la rotation et permettre de tomber sur le dos dans la fosse.

5.2.4 Réception:

- le contact est repris avec le sol par la jambe d'élan d'abord, puis par la main du même côté et par la partie supérieure du dos. Ce mouvement est une sorte de roulade qui évite un contact bloqué.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement

6.1.2 Mise en train: (3 minutes)

- course d'endurance

maintenir une foulée égale et régulière

inspirer par le nez et expirer par la bouche

6.1.3 Développement musculaire: (3 minutes) aux choix 3 sur 4

- sauts à la corde

- Légère station écartée. Flexion avant et rotation du tronc. Redressement avec rotation du côté opposé et lancer des bras à la verticale.

- Station debout, bras libres. Lancer latéral d'une jambe tendue. Maintenir le tronc vertical.

- toucher la main avec le pied opposé en se tenant debout sur l'autre pied
- faire de même avec l'autre pied.

6.2 Educatifs: (23 min.)

6.2.1 Sauts avec barre:

- effectuer les sauts au-dessus de la barre
- augmenter progressivement la hauteur de la barre.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

A genoux, bras obliques en haut. Relâchement de la musculature de la partie supérieure du corps.

ATHLETISME

Leçon: 3

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme et d'acquérir une discipline personnelle.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Sauter une longueur minimale de 2.00 mètres après une course d'élan.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: pelle, râteau, fosse de sable, ruban à mesurer ou matelas et cerceaux.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Technique enseignée:

- le saut en longueur

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 l'approche:

- régularité de la foulée
- vitesse maximale avant d'arriver à la planche (maximum 15 foulées)
- les dernières foulées de la course d'élan sont bien enchaînées dans un rythme vif, agressif et souple.

5.2.2 le pied d'appel (impulsion):

- choisir le pied d'impulsion et toujours garder le même
- lancer la jambe d'élan vers le haut et l'avant.

N.B. Pied d'appel - est le pied qui touche la planche de départ avant le saut.

5.2.3 réception:

- atterrir sur deux pieds
- se laisser tomber vers l'avant au moment du contact avec le sol.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train: (5 min.)

- course d'endurance

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

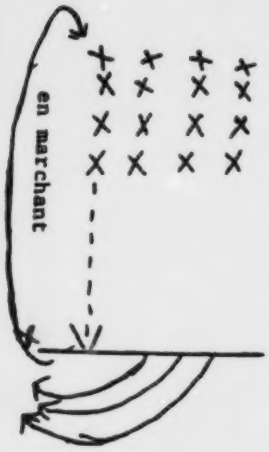
- assis, une jambe fléchie sur le côté, l'autre tendue en avant. Flexion du tronc sur la jambe avant. Porter les mains le plus en avant possible en évitant de faire le dos rond. Changer de jambe après 10 secondes.

- en appui sur la nuque, sur les omoplates et les bras, pédaler vers le haut avec flexion et extension alternatives des jambes.

- coucher ventral, jambes tendues et réunies. Bras tendus dans le prolongement du tronc. Lancer des bras vers le haut.

- Assis, jambes tendues et écartées, mains à la nuque. Flexion latérale du tronc (temps de ressort).

6.2 Educatifs: (21 min.)



6.2.1 En équipes, courir 15 foulées le plus rapidement possible (s'assurer que chaque élève a sa vitesse maximale au bout de ces 15 foulées)

- retour à son équipe en marchant.

6.2.2 saut en longueur avec course d'élan de 5 pas en utilisant deux cerceaux; un petit au départ et un grand pour la réception.

6.2.3 Placer un ballon médicinal entre les deux cerceaux; les élèves placés en équipes s'élancent et sautent par-dessus les ballons en s'assurant d'élever leur jambe d'élan lors du saut.

Exécuter le saut en longueur en mettant l'emphase sur la hauteur dans le saut.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Station debout. Relâchement alternatif des muscles des jambes.

A T H L E T I S M E

Leçon: 4

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme et d'acquérir une discipline personnelle.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Remettre le témoin à l'intérieur de la zone de transmission, selon la méthode de la transmission aveugle.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: témoins, sacs de fèves, balises.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Technique enseignée:

- échange du témoin dans la course relais direct

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 course relais direct

- transmission aveugle

a) main à l'extrémité du témoin

b) relayeur prend le témoin de la main opposée à celle du relayé

c) bras tendu vers l'arrière et vers le bas

d) pouce et index bien dégagés, pouce à l'intérieur

e) la vitesse du relayeur et du relayé doit être bien synchronisée pour que l'échange se fasse à vitesse maximale à l'intérieur de la zone de transmission

f) le relayeur juge la vitesse du relayé pour effectuer son départ et regarde toujours à l'avant pendant la transmission

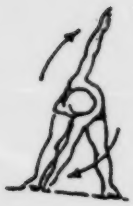
g) que l'échange soit fait à l'intérieur de la zone de transmission

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 mise en train: (5 minutes) Course d'endurance.

6.1.2. développement musculaire: (4 minutes)



- station écartée. En gardant les jambres tendues, aller toucher le pied avec la main opposée. Lancer l'autre main en haut et en arrière.

- sauts de l'âne

i) s'accroupir

ii) appuer les mains par terre devant soi

iii) sauter en envoyant les pieds directement en arrière. Revenir à la position initiale sans glisser les pieds par terre

iv) répéter le mouvement 10 fois.

- flexion alternée des jambes en position de départ.

- lever la jambe le plus haut possible et toucher avec la main opposée.

- faire de même avec l'autre main et l'autre jambe.

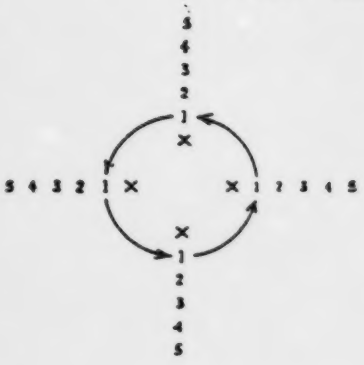
6.2 Educatifs (20 minutes)

6.2.1 relais direct:

- file indienne:

en position stationnaire, un en arrière de l'autre, on transmet le témoin à partir du dernier jusqu'au premier;
arrivé au premier, tous se retournent et on recommence le tout.

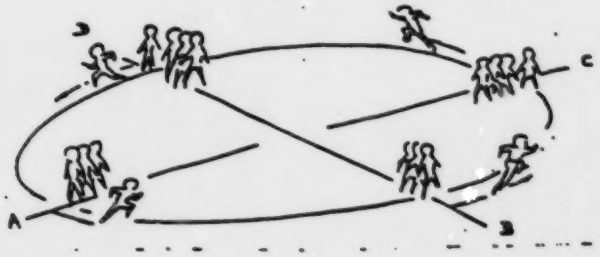
6.2.2. Relais simple



- le numéro 1 de chaque équipe contourne les balises pour remettre un sac de fèves au numéro 2 de son équipe
- l'exercice continue jusqu'à ce que tous les coureurs aient contourné les balises

6.2.3. relais direct:

#1 de chaque équipe remet le témoin au #2 de l'équipe suivante qui le transmet au #3 de l'équipe suivante et ainsi de suite jusqu'à ce que tous les coureurs de l'équipe A soient rendus dans l'équipe B. La même chose s'applique pour les équipes B, C et D.



6.3 Retour au calme: (1 minute)

De la station debout mains à la nuque, passer à la position tronc incliné avant et horizontal. Eviter de baisser les coudes.

A T H L E T I S M E

Leçon: 5

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme et d'acquérir une discipline personnelle.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Pousser le poids à une distance minimale de 4 mètres par une extension complète du bras propulseur.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: poids

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Technique enseignée:

- lancer du poids

5.2 Points techniques à surveiller:

6 7

5.2.1 transfert de la pesanteur d'une jambe à l'autre

5.2.2 rotation du tronc

5.2.3 propulsion du poids par une poussée continue -
(extension complète du bras propulseur)

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train (5 minutes)

- course d'endurance

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

a) rotation des épaules, des bras

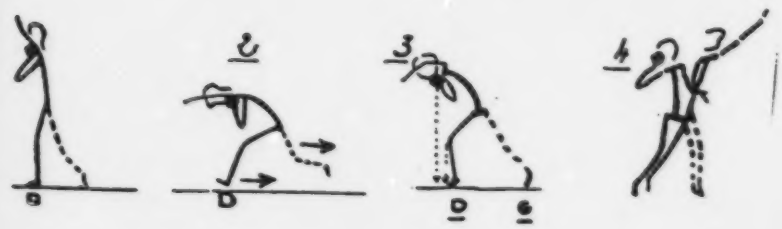
b) Appui facial, sur les avant-bras. Extension et flexion des bras.

c) Appui facial. Claquement de mains après la répulsion des bras.

d) Appui facial:

- Flexion et extension des bras avec lancer d'une jambe;
- Terminer le mouvement sur le bout des doigts.

6.2 Educatifs: (21 minutes)



a) placer le poids du corps sur le pied arrière tout en faisant dos à la direction du lancer

- reculer en glissant sur le pied arrière
- transférer la pesanteur du corps au pied avant et propulser le poids vers le haut et l'avant.

b) répéter le même exercice que (a) à l'intérieur du cercle du lancer du poids.

c) placer la classe en position relais navette et le premier est placé dans le cerceau.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Station debout bras verticaux. Relâchement des muscles de la partie supérieure du corps.

A T H L E T I S M E

Leçon: 6

1. OBJECTIF GENERAL: Fournir à l'enfant l'occasion de se perfectionner dans la pratique de l'athlétisme et d'acquérir une discipline personnelle.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Enjamber en courant 6 haies placées consécutivement à une distance de 7.5 mètres et de 60 centimètres de hauteur.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir une discipline personnelle.

4. MATERIEL NECESSAIRE: haies, medicine ball ou autre, dessus du plinth, banc suédois, matelas, cordes à sauter.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Technique enseignée: course de haies

5.2 Points techniques à surveiller:

- courir par-dessus les haies et non pas sauter
- accroissement progressif des enjambées tout en demeurant dans son propre couloir
- garder le même rythme entre chaque haie (parce que la distance est la même entre toutes les haies)
- toucher le pied opposé avec la main pour garder son corps en équilibre en passant par-dessus la haie.

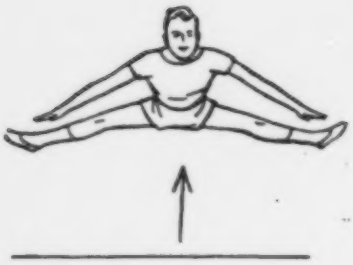
6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 mise en train: (6 minutes)

- course d'endurance.

6,1.2 développement musculaire: (3 minutes)



- sauter aussi haut que possible, écarter les jambes de chaque côté du corps, tendre les bras de chaque côté et essayer de toucher les orteils.

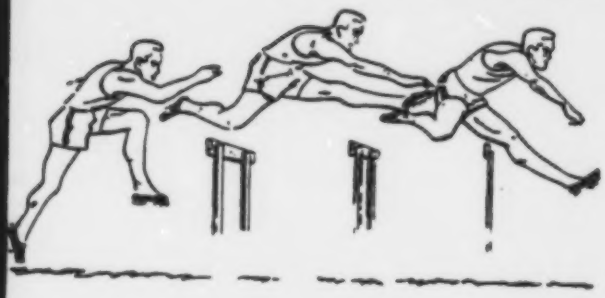
- couché sur le dos, jambes tendues, élever une jambe, sans fléchir le genou, et la tirer avec les mains pour la rapprocher de la poitrine
- faire de même avec l'autre jambe.

6.2 Educatifs: (20 minutes)

6.2.1 course à obstacles variés

- faire courir les élèves pardessus plusieurs obstacles différents placés à distances égales.

6.2.2 pratiquer le rythme entre les haies:



- placer les haies ou les cordes par terre à la bonne distance (nombre peut être varié) (faire courir l'élève en l'amenant à toujours garder le même nombre de pas entre les haies pour avoir la même jambe d'appel)

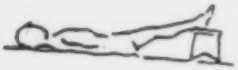
N.B.: on peut se servir de cordes à sauter aussi.

6.2.3 course de haies:

- placer une rangée de 6 haies à la hauteur de 60 cm.

- franchir les haies en insistant sur le fait qu'on court par-dessus les haies.

6.3 Retour au calme: (1 minute)



Relâchement des muscles du corps en position coucher dorsal, jambes allongées et surélevées.

A T H L E T I S M E

Leçon: 7

1. OBJECTIF GENERAL: Evaluation au niveau des connaissances théoriques.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Compléter les phrases par le mot qui convient.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR:

4. MATERIEL NECESSAIRE: crayon, feuille d'évaluation

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée

   5.2 Points techniques à surveiller

6. DEVELOPPEMENT:

Evaluation en athlétisme

Dos - opposée - foulée - allongées - 45 - aveugle - l'avant - pesanteur - maximale - 100 - transmission - poussée - d'appel - deux - haies

Compléter:

La principale méthode de transmission dans le relais direct est la transmission _____ L'échange du témoin dans le relais direct doit être fait à l'intérieur de la zone de _____.

2. Il est important, dans la course de _____ , de toucher ou presque toucher le pied avec sa main _____ pour conserver son équilibre.

3. Le coureur d'endurance se doit de maintenir une _____ égale et régulière. Il accélèrera seulement dans le dernier _____ mètres de la course.

4. Au saut en longueur, le coureur doit sauter lorsqu'il atteint sa vitesse _____. La réception lors du saut en longueur se fait sur _____ pieds. Le sauteur se laisse tomber vers _____ au moment du contact avec le sol.

5. Le départ pour le rouleau ventral (au saut en hauteur) se fait d'un angle d'environ _____ degrés de la barre. Les premières enjambées sont détendues tandis que les quatre dernières sont _____ et accélérées. Au moment de franchir la barre, on replie la jambe _____ pour la lancer vers le haut et à l'arrière de façon à assurer la rotation du corps et permettre au sauteur de tomber sur le _____ dans la fosse.

Evaluation en athlétisme (suite)

6. Dans l'épreuve du lancer du poids, on doit surveiller le transfert de _____ d'une jambe à l'autre. Le poids n'est pas lancé mais propulsé par une _____ continue du bras.

6. DEVELOPPEMENT:

Evaluation en athlétisme

Dos - opposée - foulée - allongées - 45 - aveugle - l'avant - pesanteur - maximale - 100 - transmission - poussée - d'appel - deux - haies

Complétez:

La principale méthode de transmission dans le relais direct est la transmission aveugle.
L'échange du témoin dans le relais direct doit être fait à l'intérieur de la zone de transmission.

2. Il est important, dans la course de haies, de toucher ou presque toucher le pied avec sa main opposée pour conserver son équilibre.

3. Le coureur d'endurance se doit de maintenir une foulée égale et régulière. Il accélèrera seulement dans le dernier 100 mètres de la course.

4. Au saut en longueur, le coureur doit sauter lorsqu'il atteint sa vitesse maximale. La réception lors du saut en longueur se fait sur deux pieds. Le sauteur se laisse tomber vers l'avant au moment du contact avec le sol.

5. Le départ pour le rouleau ventral (au saut en hauteur) se fait d'un angle d'environ 45 degrés de la barre. Les premières enjambées sont détendues tandis que les quatre dernières sont allongées et accélérées. Au moment de franchir la barre, on replie la jambe d'appel pour la lancer vers le haut et à l'arrière de façon à assurer la rotation du corps et permettre au sauteur de tomber sur le dos dans la fosse.

Evaluation en athlétisme (suite)

6. Dans l'épreuve du lancer du poids, on doit surveiller le transfert de pesanteur d'une jambe à l'autre. Le poids n'est pas lancé mais propulsé par une poussée continue du bras.

ATHLETISME

11-12

Règlements

1. **Course: 100 mètres**

   - Le coureur doit demeurer dans son couloir. Il est disqualifié s'il en sort.
   - S'il y a obstruction par un coureur, celui-ci est disqualifié. La course se poursuit quand même sans reprise.

2. **Course: 1200 mètres**

   - Cette course est une course d'endurance.
   - La ligne de départ est la même pour tous.
   - Aucun couloir déterminé.

3. **Course de relais: 400 mètres (4 x 100)**

   - L'équipe est formée de 4 coureurs.
   - Cette course relais se fait en cercle.
   - Chaque coureur parcourt 100 mètres.
   - Les coureurs doivent demeurer dans leur couloir sinon ils sont disqualifiés.
   - S'il y a obstruction par un coureur, l'équipe est disqualifiée et la course se poursuit.
   - Le bâton doit être transmis à l'intérieur de la zone prescrite soit une distance de 20 m.

4. **Course à obstacles: 70 mètres**

   - Cette course a pour but de parcourir une distance en prenant le moins de temps possible tout en franchissant des obstacles.
   - Nombre d'obstacles: 6
   - Intervalle: 6 mètres
   - Hauteur: 0.60 mètres
   - De la ligne de départ au premier obstacle - 12 mètres.
   - Du dernier obstacle à la ligne d'arrivée, la distance est de 18 mètres.
   - Le coureur doit demeurer dans son couloir sinon il est disqualifié.

Départ/ _____ 12,5 m/ 7,5m/ 7,5m/ 7,5m/ 7,5m/ 7,5m/ 20m/ _____ FIN.

5. Saut en hauteur

- Tous les genres de sauts sont acceptés à condition que le départ soit fait sur un seul pied.
- Si le sauteur touche la barre sans sauter ou passe par-dessous, ceci compte pour un essai.
- Le sauteur peut toucher la barre en sautant et le saut est bon à condition que la barre ne tombe pas.
- Le sauteur a droit à trois essais pour chaque hauteur.

Départ du saut · 1 mètre

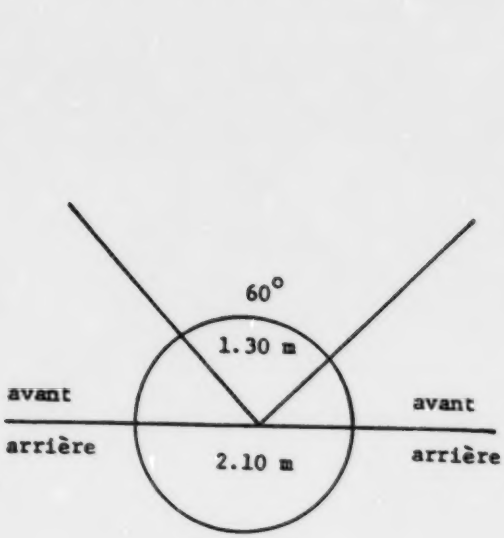
Montée de la barre de 2 cm à chaque hauteur.

6. Saut en longueur avec élan

- Le sautoir comprend une piste d'élan, une planche de départ et une fosse de réception.
- Pour connaître la longueur du saut, il faut mesurer à partir du centre de la partie avant de la planche de départ jusqu'à la marque la plus rapprochée dans le sable (pied, siège, mains, etc...)
- Si le sauteur dépasse la planche de départ dans son élan, il perd son essai.
- Le sauteur a trois essais. Le meilleur saut compte.

7. LANCER DU POIDS

- Pour connaître la longueur du lancer, il faut mesurer à partir du centre de la ligne de lancement jusqu'à la première empreinte faite par le poids dans sa chute.
- Le lancer du poids s'effectue à l'intérieur d'un cercle de 2.10 mètres de diamètre entre deux lignes partant du centre du cercle et s'écartant à 60° à l'avant de la planche de lancement.



- Le cercle est divisé en deux moitiés afin de déterminer l'entrée et la sortie du lanceur. L'athlète doit entrer par l'arrière, effectuer son lancer sans toucher le dessus de la planche avant et ressortir par l'arrière. S'il commet une erreur, il est disqualifié.

- Le poids doit être poussé et non lancé.

- L'essai est annulé si une partie du corps du lanceur touche l'extérieur de la partie avant du cercle.

M O T R I C I T E

Leçon: 8

1. OBJECTIF GENERAL: Développer chez l'enfant la coordination et améliorer le schéma corporel.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: En se déplaçant, lancer et attraper une balle à l'aide d'un scoop.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir un esprit coopératif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: Scoops - balles - balises
cerceaux - quilles

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées:

- l'attraper avec le scoop
- lancer avec le scoop

5.2 Points techniques à surveiller:

- tenir le scoop avec une main
- allonger la main avec le scoop et amortir la réception de la balle en reculant
- toujours regarder la balle

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

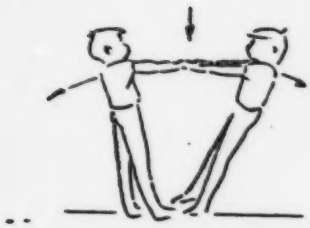
6.1.1 Mise en train: (2 min.)

- Départ alterné;

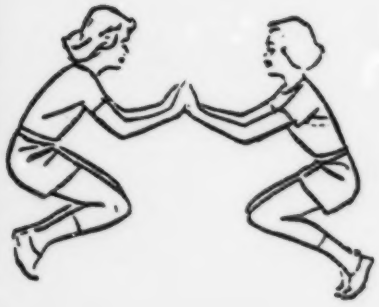
arrêter au signal du professeur et repartir au prochain signal

6.1.2 Développement musculaire: (5 minutes)

a) en groupes de 2, de la position assise et dos à dos, se lever debout



b) en groupes de 2, face à face, les mains dans les mains, les pointes des pieds se touchant, se laisser aller vers l'arrière et revenir dans la position debout en remontant les bras.



c) Combat de canard:

en groupes de 2, tenter de faire perdre l'équilibre au partenaire en tapant dans ses mains en position accroupie.

6.2 Educatifs: (22 minutes)

6.2.1. Activités seul avec scoop et balle:

a) ramasser balle au sol en se servant uniquement du scoop

b) lancer la balle avec le scoop et l'attraper avec le scoop après un rebond

c) lancer la balle avec le scoop et l'attraper avec le scoop sans rebond

d) lancer la balle sur un mur avec le scoop et l'attraper avec le scoop sans rebond.

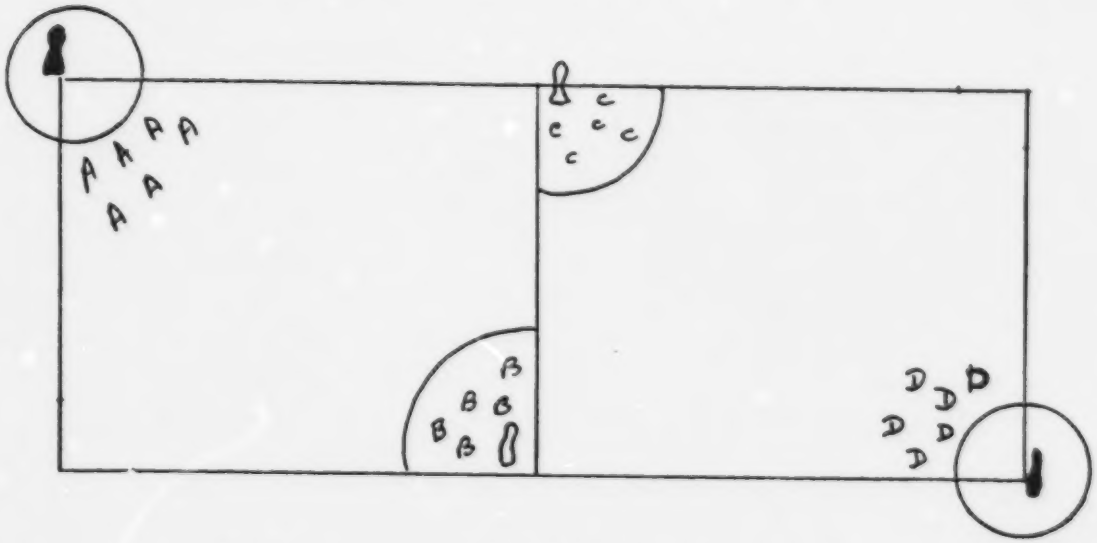
6.2.2 Activités avec partenaire:

a) lancer et attraper la balle par en dessous avec le scoop

b) lancer et attraper la balle par-dessus avec le scoop

c) lancer la balle sur un mur pour la faire attraper par le partenaire (toujours au moyen du scoop).

6.2.3 Jeu en groupe:



a) le groupe est divisé en 4 équipes

b) chaque équipe protège une seule quille et marque des points en faisant tomber l'autre quille

c) aucun contact n'est permis

d) le joueur ne peut se déplacer lorsqu'il est en possession de la bâle

e) 1 balle au jeu en même temps.

f) Après un point la balle appartient à l'équipe contre laquelle le point a été compté.

6.3 Retour au calme (1 minute)

Détente totale des parties supérieures et inférieures en position couchée.

VOLLEY-TENNIS

V O L L E Y - T E N N I S

Leçon: 9

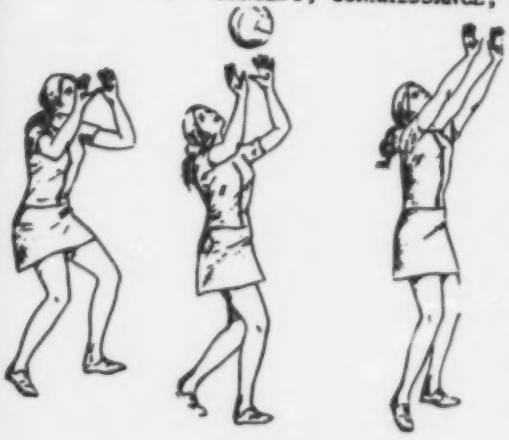
1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter des touches

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir un esprit d'équipe et de coopération.

4. MATERIEL NECESSAIRE: ballons.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

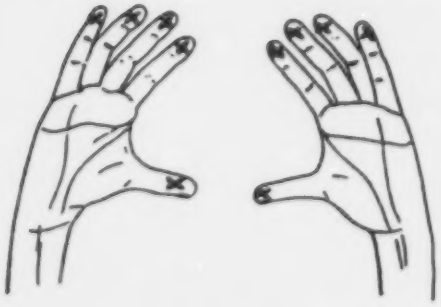


5.1 Techniques enseignées:

5.1.1 la touche - passes.

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 déplacement rapide du corps sous le ballon
pieds légèrement écartés et genoux à demi fléchis



5.2.2 le bout des doigts touche le ballon

5.2.3 les poignets sont relaxés

5.2.4 les yeux suivent le ballon

5.2.5 repousser le ballon vers le haut.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train: course libre (2 minutes)

- course libre; au sifflet, sauter le plus haut possible, les mains dans les airs. (1 minute)

- debout près du mur, sauter et toucher le mur le plus haut possible avec les doigts. (1 minute)

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

- saut de lapin -

le bout des doigts seulement touche le sol.

- rotation des bras

- saut de l'âne

6.2 <u>Educatifs</u>: (24 minutes)

6.2.1. Touche au mur:

- garder le ballon en volley 10 fois consécutives.

6.2.2. Touche seul

- garder le ballon en l'air 10 fois et plus

6.3 <u>Retour au calme</u>: (1 minute)

Relâchement des muscles du corps en position coucher dorsal, jambes mi-fléchies et écartées.

V O L L E Y - T E N N I S

Leçon: 10

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter des manchettes.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir un esprit d'équipe et de coopération.

4. MATERIEL NECESSAIRE: ballons
filet de ballon volant.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées:

5.1.1 manchette - passes

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 déplacement rapide du corps vers le ballon, pieds légèrement écartés et genoux à demi fléchis.

5.2.2 les yeux suivent le ballon

5.2.3 les bras tendus vers le bas, mains réunies tirées vers le bas pour mieux souder les coudes

5.2.4 le contact avec le ballon s'effectue sur les avant-bras.

5.2.5 au contact, poussée des bras vers le haut en gardant les bras le plus droit possible.

5.2.6 repousser le ballon vers le haut.

6. DEVELOPPEMENT:

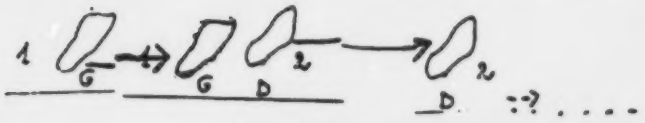
6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train: (2 minutes)

- course avec déplacement du pas chassé

pas chassé:

les pieds ne se croisent jamais
le pied gauche vient se placer à côté du pied droit
avec déplacement immédiat du pied droit vers la droite.



dans différentes directions (droite, gauche, avant, arrière, diagonale, zig zag) au signal du professeur.

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

A genoux ou debout. Circumduction (bras fléchis, mains à la poitrine) latérale . Décrire des petits cercles avec les coudes dans un sens, puis dans l'autre.

En appui facial, bras tendus sur les doigts, une jambe allongée en arrière, l'autre fléchie entre les bras. Changer de jambes simultanément en exécutant un léger casser du corps (monter les fesses)

Debout, jambes légèrement fléchies. Balancement alternatif des bras mi-fléchis. Différents rythmes.

Debout, flexion avant du tronc, toucher le sol des doigts, garder la position 10 secondes avant de se redresser.

6.2 <u>Educatifs</u>: (24 minutes)

6.2.1 Manchette seul

- frapper le ballon dans les airs
  le laisser bondir et le frapper encore

6.2.2 Manchette avec partenaire

- un partenaire lance le ballon à l'autre qui
  lui retourne en se servant de la manchette.

6.2.3 Manchette avec partenaire

- garder le ballon dans les airs le plus longtemps
  possible en se servant de la manchette

6.3 Retour au calme: (1 minute)

A genoux, bras obliques en haut. Relâchement de la musculature de la partie supérieure du corps.

VOLLEY-TENNIS

Leçon: 11

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter des touches et des manchettes.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir un esprit d'équipe et de coopération.

4. MATERIEL NECESSAIRE: ballons
filet de ballon volant.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

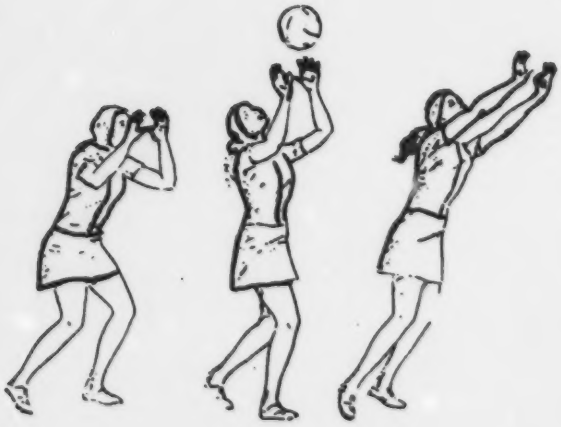
5.1 Techniques enseignées:

5.1.1 la touche

5.1.2 la manchette

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 La touche



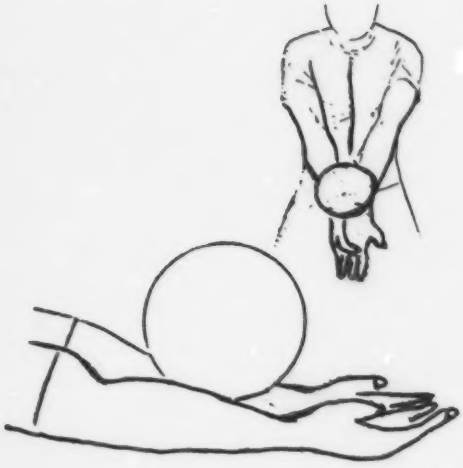
- déplacement rapide du corps sous le ballon, pieds légèrement écartés et genoux à demi fléchis

- le bout des doigts touche le ballon
- les poignets sont relaxés.
- les yeux suivent le ballon
- repousser le ballon vers le haut.

5.2.2 La manchette

déplacement rapide du corps vers le ballon, pieds légèrement écartés et genoux à demi fléchis.

les yeux suivent le ballon



les bras tendus vers le bas, mains réunies étirées vers le bas pour mieux souder les coudes.
Le contact avec le ballon s'effectue sur les avant-bras

Au contact, poussée des bras vers le haut en gardant les bras le plus droit possible.

repousser le ballon vers le haut.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

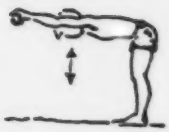
6.1.1 Mise en train (3 minutes)

La balle cavalière modifiée

Les élèves sont disposés par groupes de 2 sur un cercle. Les cavaliers sont assis à califourchon sur le bassin (et non sur les reins) des chevaux qui sont en position à genoux, à quatre pattes. Les cavaliers ont un ballon et se font des passes. Si le ballon tombe, les cavaliers s'enfuient et vont se réfugier dans un cercle. Les chevaux se redressent rapidement et essaient de toucher avec le ballon un cavalier qui n'a pas encore franchi les limites du cercle. En cas de réussite, les rôles sont inversés.

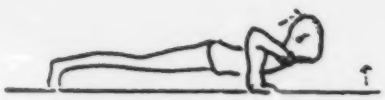
6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

Assis, jambes tendues et écartées, mains à la nuque. Flexion latérale du tronc (temps de ressort).



Debout. En appui, bras tendus, tronc horizontal (temps de ressort).

Coucher dorsal, bras le long du corps. Elévation alternative des jambes tendues (grande amplitude). Ramener les jambes en contact avec le sol.



pompages

6.2 Educatifs: (23 minutes)

6.2.1 - En groupe de deux: pratiquer la touche et la manchette.

- Jeu: frapper le ballon de l'autre côté du filet en se servant de la touche et de la manchette.
- Si le ballon touche le sol deux fois de suite, il y a rotation des deux équipes.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Station debout, bras verticaux. Relâchement des muscles de la partie supérieure du corps.

V O L L E Y - T E N N I S

Leçon: 12

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnalle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Se placer au bon endroit sur le jeu et effectuer la rotation du mini volley.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir un esprit d'équipe et de coopération.

4. MATERIEL NECESSAIRE: ballons
filet de ballon volant.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées:

5.1.1 position des joueurs sur le jeu

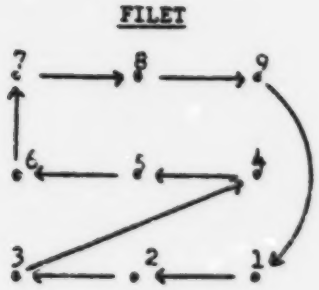
5.1.2 rotation

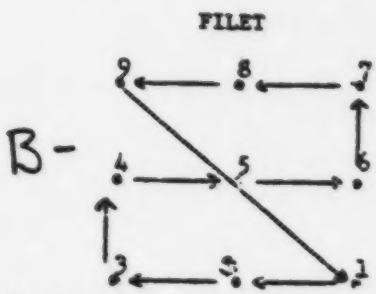
5.1.3 touche et manchette

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 position des joueurs sur le jeu

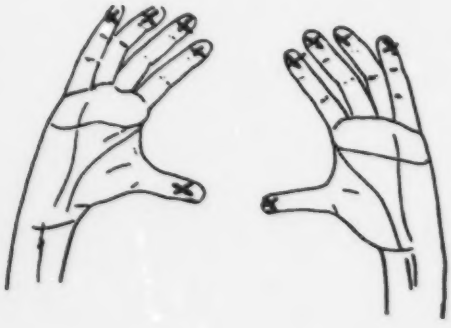
5.2.2 Rotations possibles





5.2.3 La touche

- déplacement rapide du corps sous le ballon, pieds légèrement écartés et genoux à demi fléchis

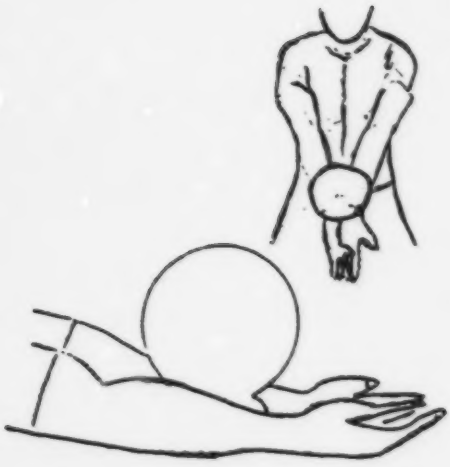


- le bout des doigts touche le ballon
- les poignets sont relaxés.
- les yeux suivent le ballon
- repousser le ballon vers le haut.

5.2.4 La manchette

déplacement rapide du corps vers le ballon, pieds légèrement écartés et genoux à demi fléchis.

les yeux suivent le ballon



les bras tendus vers le bas, mains réunies étirées vers le bas pour mieux souder les coudes.
Le contact avec le ballon s'effectue sur les avant-bras

Au contact, poussée des bras vers le haut en gardant les bras le plus droit possible.

repousser le ballon vers le haut.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

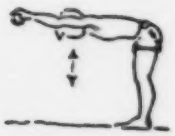
6.1.1 Mise en train: (3 minutes)

Passe-passe vers l'arrière

Les élèves sont assis, les pieds à la hauteur des fesses de celui qui est devant. Le premier, les bras tendus au-dessus de la tête, se laisse tomber en arrière en conduisant le mouvement et présente le medecine-ball au suivant no. 2 qui le présente au no. 3, etc. jusqu'au dernier. Celui-ci se lève, place le ballon entre ses jambes et sans le tenir avec les mains, remonte la colonne par bonds successifs. Il va ensuite s'asseoir devant le premier de l'équipe, se laisse tomber en arrière et passe le ballon comme déjà indiqué. Continuer ainsi jusqu'à ce que l'équipe ait retrouvé sa formation initiale.

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

Assis, jambes tendues et écartées, mains à la nuque.
Flexion latérale du tronc (temps de ressort).



Debout. En appui, bras tendus, tronc horizontal (temps de ressort).

Coucher dorsal, bras le long du corps. Elévation alternative des jambes tendues (grande amplitude). Ramener les jambes en contact avec le sol.

pompages

6.2 Educatifs: (23 minutes)

6.2.1 Placer les élèves de chaque côté du filet et faites exécuter en marchant la rotation A ou B.

A chaque signal du professeur, les élèves font la rotation.

6.2.2 Jeu:

- voir règlements p. 62
- frapper le ballon de l'autre côté du filet en se servant de la touche
- si le ballon touche le sol deux fois de suite, il y a rotation des deux équipes.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Station debout, bras verticaux. Relâchement des muscles de la partie supérieure du corps.

V O L L E Y - T E N N I S

Leçon: 13

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer une partie de mini volley selon les règlements établis

3. ATTITUDES ET/OU VALEUR: Acquérir un esprit d'équipe et de coopération.

4. MATERIEL NECESSAIRE: ballons
filet de ballon volant.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Technique enseignée:

5.1.1 le jeu

5.2 Point technique à surveiller:

5.2.1 voir les règlements p. 62

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train (2 minutes)

- course libre
- courir, sauter, courir

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

Bonds successifs (saut en longueur) avec appel et chute sur un même pied. Chercher à s'élever le plus possible.

coucher dorsal, jambes tendues et réunies, bras dans le prolongement. Redresser le tronc, flexion avant et aller toucher les pieds (temps de ressort).

A genoux ou debout. Bras tendus obliques en haut, après balancer frontal et lancer vers l'arrière en haut (insistance).

Légère station écartée. Flexion avant et rotation du tronc. Redressement avec rotation du côté opposé et lancer les bras à la verticale.

6.2 Educatifs: (24 minutes)

Le jeu - voir règlements p. 60

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Détente totale des membres supérieurs et inférieurs du corps en position dorsale.

VOLLEY-TENNIS

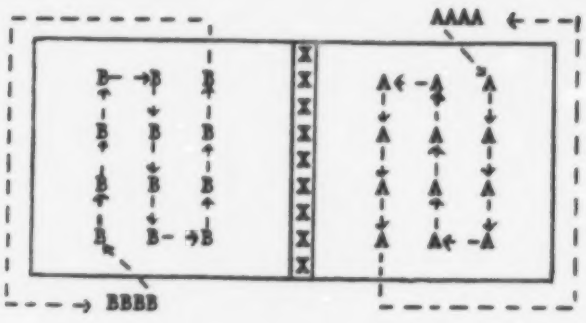
1. Nombre de joueurs: 12 joueurs par équipe et substituts

2. Matériel nécessaire: ballon de volley-ball, filet de volley-ball placé à 1m.60

3. Surface de jeu: 9m x 18m

4. Règlements:

   a) Position des joueurs sur le terrain



   b) Service

   - le joueur à l'arrière droite se place derrière la ligne de fond
   - le ballon est lancé par en dessous ou de côté
   - le ballon doit traverser immédiatement de l'autre côté du filet
   - le ballon qui tombe sur la ligne de côté ou de fond est considéré en jeu
   - le serveur n'a droit qu'à un service; s'il le manque, le ballon est donné aux adversaires
   - le même joueur continue à servir aussi longtemps que son équipe marque des points

   c) Jeu

   - le joueur recevant le service laisse bondir le ballon pour ensuite soit le frapper de façon à ce qu'il traverse le filet ou le frapper à un de ses joueurs.

- les joueurs peuvent laisser bondir le ballon ou le frapper en volley

- le ballon peut être frappé trois fois avant d'être retourné de l'autre côté du filet

- si le ballon touche le filet, le jeu continue

d) Il y a faute lorsque

1) le ballon bondit plus d'une fois avant d'être frappé

2) un joueur est frappé par le ballon

3) le ballon frappe le sol, le mur, ou tout objet en-dehors des limites du terrain

4) un joueur touche le filet lorsque le ballon est en jeu

5) un joueur pousse le ballon plutôt que le frapper

6) le ballon bondit par-dessus le filet sans être frappé

7) un joueur joue le ballon qui n'a pas encore traversé le filet

e) Points

1) seul l'équipe en possession du service peut marquer des points

2) l'équipe recevant le service ne peut marquer un point; elle peut toutefois reprendre le service

3) il y a point lorsque le ballon tombe dans la surface de jeu de l'équipe recevant le service

4) il y a point lorsque l'équipe recevant le service envoie le ballon:

- dans ou en dessous du filet
- en dehors des limites du terrain

5) il y a point lorsque l'équipe recevant le service ne laisse pas bondir le ballon servi

f) Perte de service

1) lorsque le ballon servi touche à un joueur ou au filet avant de traverser le filet

2) il y a perte de service lorsque le ballon tombe dans la surface de jeu de l'équipe en possession du service

3) il y a perte de service lorsque l'équipe en possession du service envoie le ballon:

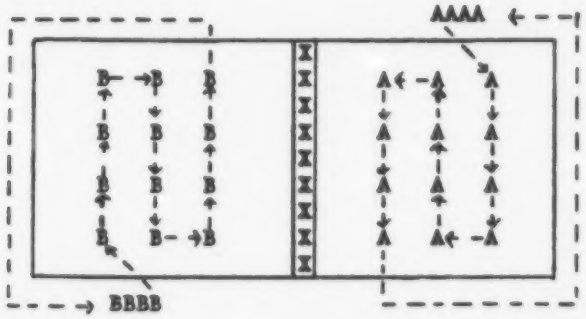
- dans ou en dessous du filet
- en dehors des limites du terrain

5) Renseignements généraux

a) les joueurs de l'équipe recevant le service effectuent la rotation quand ils remportent le service

b) la première équipe à marquer 15 points remporte la victoire; il doit y avoir un écart minimum de deux points entre les deux équipes pour que la partie soit considérée terminée

c) rotation suggérée



E V A L U A T I O N

VOLLEY-TENNIS

Leçon: 14

1. OBJECTIF GENERAL: Evaluation au niveau des connaissances théoriques.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: - choisir la bonne réponse, répondre par vrai ou faux
   - indiquer la décision, remplir le tiret

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR:

4. MATERIEL NECESSAIRE: crayon, feuille d'évaluation

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées

   5.2 Points techniques à surveiller

6. DEVELOPPEMENT:

   Evaluation volley-tennis

VOLLEY-TENNIS

A. Choix multiples:

1. Le ballon est toujours frappé avec:

   A. les doigts

   B. les avant bras

   C. les doigts ou les avant-bras

2. Il y a point lorsque:

   A. l'équipe recevant le service manque le ballon

   B. l'équipe ayant le service lance à l'extérieur du jeu

   C. l'équipe ayant le service échappe le ballon.

3. Il y a perte de service lorsque:

   A. l'équipe ayant le service lance le ballon dans le filet.

   B. l'équipe recevant le service échappe le ballon.

   C. l'équipe recevant le service lance le ballon dans le filet.

4. Après avoir été frappé:

   A. le ballon peut être passé un maximum de deux fois avant d'être retourné.

   B. le ballon doit être attrapé.

   C. le ballon doit être passé un minimum de 4 fois.

5. On emploie la manchette:

   A. pour servir.

   B. pour recevoir un service

   C. pour servir et recevoir un service.

B. VRAI ou FAUX:

_____ 1. Seule l'équipe servante peut faire un point.

_____ 2. Un joueur peut frapper le ballon deux fois de suite.

_____ 3. Si l'équipe A perd le service, l'équipe B compte un point.

_____ 4. Chaque équipe a droit à trois volleys pour retourner le ballon par-dessus le filet.

_____ 5. La rotation se fait chaque fois qu'une équipe reprend possession du ballon.

C. Indiquer la décision de l'arbitre dans les situations suivantes:

Symboles: P = point

PS = perte de service

L = le jeu continue

1. ( ) Sur le service, le ballon touche le filet et traverse de l'autre côté.

2. ( ) Un joueur frappe le ballon alors qu'il se trouve à l'extérieur du jeu.

3. ( ) Lors d'une manchette, le joueur frappe le ballon 2 fois de suite sur réception de service.

4. ( ) Le serveur touche à la ligne de service en faisant contact avec le ballon. Le ballon traverse le filet. L'adversaire manque le ballon.

5. ( ) En retournant le service, le ballon touche le haut du filet et traverse de l'autre côté à l'intérieur des limites du jeu.

D. Compléter:

Si le ballon est à la hauteur de mes genoux, j'effectue un(e) _____.

Si par contre, le ballon est à la hauteur de mes yeux, je me sers d'un(e) _____.

Si l'on veut réussir plusieurs points, il faut à tout prix pouvoir réussir son _____ régulièrement.

Indique par des flèches une rotation avec 12 joueurs:

X	X	X	X
X	X	X	X
X	X	X	X
			Filet
0	0	0	0
0	0	0	0
0	0	0	0

VOLLEY-TENNIS

A. Choix multiples:

1. Le ballon est toujours frappé avec:

   A. les doigts

   B. les avant bras

   (C.) les doigts ou les avant-bras

2. Il y a point lorsque:

   (A.) l'équipe recevant le service manque le ballon

   B. l'équipe ayant le service lance à l'extérieur du jeu

   C. l'équipe ayant le service échappe le ballon.

3. Il y a perte de service lorsque:

   (A.) l'équipe ayant le service lance le ballon dans le filet.

   B. l'équipe recevant le service échappe le ballon.

   C. l'équipe recevant le service lance le ballon dans le filet.

4. Après avoir été frappé:

   (A.) le ballon peut être passé un maximum de deux fois avant d'être retourné.

   B. le ballon doit être attrapé.

   C. le ballon doit être passé un minimum de 4 fois.

5. On emploie la manchette:

   A. pour servir.

   (B.) pour recevoir un service

   C. pour servir et recevoir un service.

B. VRAI ou FAUX:

V 1. Seule l'équipe servante peut faire un point.

F 2. Un joueur peut frapper le ballon deux fois de suite.

F 3. Si l'équipe A perd le service, l'équipe B compte un point.

V 4. Chaque équipe a droit à trois volleys pour retourner le ballon par-dessus le filet.

V 5. La rotation se fait chaque fois qu'une équipe reprend possession du ballon.

C. Indiquer la décision de l'arbitre dans les situations suivantes:

Symboles: P = point

PS = perte de service

L = le jeu continue

1. (PS) Sur le service, le ballon touche le filet et traverse de l'autre côté.

2. (L) Un joueur frappe le ballon alors qu'il se trouve à l'extérieur du jeu.

3. (P) Lors d'une manchette, le joueur frappe le ballon 2 fois de suite sur réception de service.

4. (PS) Le serveur touche à la ligne de service en faisant contact avec le ballon. Le ballon traverse le filet. L'adversaire manque le ballon.

5. (L) En retournant le service, le ballon touche le haut du filet et traverse de l'autre côté à l'intérieur des limites du jeu.

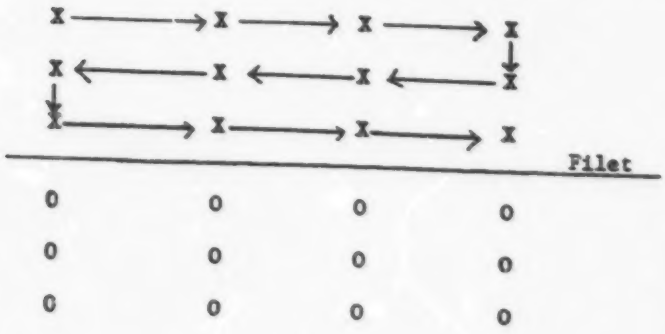
D. Compléter:

Si le ballon est à la hauteur de mes genoux, j'effectue un(e) manchette.

Si par contre, le ballon est à la hauteur de mes yeux, je me sers d'un(e) volley haut.

Si l'on veut réussir plusieurs points, il faut à tout prix pouvoir réussir son service régulièrement.

Indique par des flèches une rotation avec 12 joueurs:



L E D R A P E A U

Leçon: 15

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE:
   - Les joueurs de l'équipe offensive: traverser la ligne défensive sans se faire toucher.
   - Pour les joueurs de l'équipe défensive: toucher les joueurs de l'équipe offensive pour les éliminer.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir un esprit d'équipe et de coopération.

4. MATERIEL NECESSAIRE: dossards, bâton, planche.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

   - rôle du gardien
   - stratégie offensive
   - stratégie défensive

   5.2 Points techniques à surveiller:

   5.2.1 rôle du gardien:

   déplacements en tous sens pour éliminer l'équipe adverse et aider ses coéquipiers à traverser la ligne défensive.

   5.2.2 stratégies offensives:

   - les joueurs offensifs s'avancent et tentent d'attirer des joueurs défensifs vers eux pour permettre au gardien de les éliminer
   - les joueurs offensifs essaient de traverser la ligne défensive sans se faire toucher.

5.2.3 stratégies défensives:

- les joueurs défensifs évitent le gardien tout en sortant un peu de leur zone pour empêcher les joueurs offensifs de pénétrer dans la zone défensive.

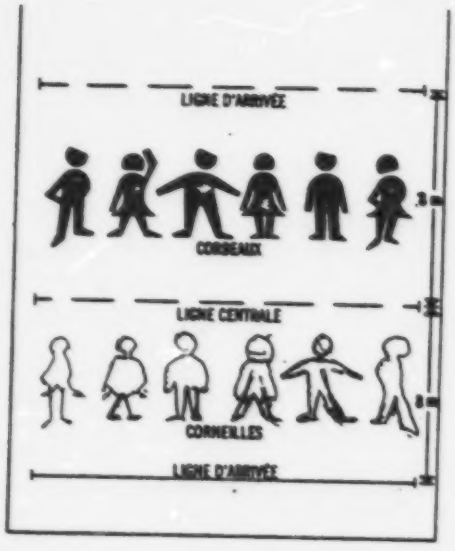
- les joueurs défensifs, à gauche de la boîte, avancent lorsque le gardien est du côté droit de la boîte et reculent lorsque celui-ci revient de leur côté. Les joueurs défensifs du côté droit de la boîte font alors le travail effectué auparavant par le côté gauche. On continue ce mouvement de balancement.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train: (3 minutes)

Les corbeaux et les corneilles:



Formation: Les joueurs se divisent en deux équipes égales, celle des corbeaux et celle des corneilles, et se placent sur deux lignes, face à face, à environ 1 mètre d'une ligne centrale. A quelque 8 mètres derrière chaque équipe, on trace une ligne dite d'arrivée.

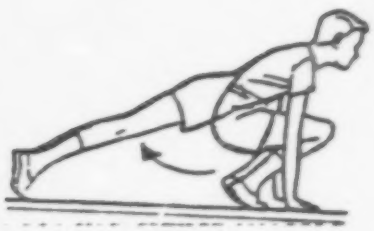
Le jeu: Selon que le meneur de jeu crie "corbeaux" ou "corneilles", les membres de l'équipe nommée se précipitent vers leur ligne d'arrivée, et sont poursuivis par l'équipe adverse. Tout joueur touché par un adversaire avant d'avoir atteint sa ligne d'arrivée doit se joindre à l'autre équipe. Le jeu se poursuit jusqu'à la disparition d'une des équipes. Le meneur de jeu doit s'efforcer de donner aux deux équipes le même nombre de chances, mais il peut les appeler dans l'ordre qu'il veut. Il peut aussi, pour maintenir les équipes en état d'alerte, traîner sur la première syllabe ou même crier d'autres mots comme "cormoran" ou "cornette". Dans ce dernier cas, aucune des équipes n'est censée se déplacer.

Variante: (jeu de la casquette): une équipe est dite de "l'envers", l'autre de "l'endroit". Le meneur de jeu se place entre les deux et lance une casquette en l'air. Si elle retombe à "l'endroit", l'équipe dite de "l'endroit" court vers sa ligne d'arrivée, et est poursuivie par l'autre équipe, et inversement. Tout joueur touché passe à l'équipe adverse.

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

- station écartée. En gardant les jambes tendues, aller toucher le pied avec la main opposée. Lancer l'autre main en haut et en arrière.

- flexion alternée des jambes en position de départ.



- <u>sauts de l'âne</u>

i) s'accroupir

ii) appuyer les mains par terre devant soi

iii) sauter en envoyant les pieds directement en arrière. Revenir à la position initiale sans glisser les pieds par terre.

iv) répéter le mouvement 10 fois.

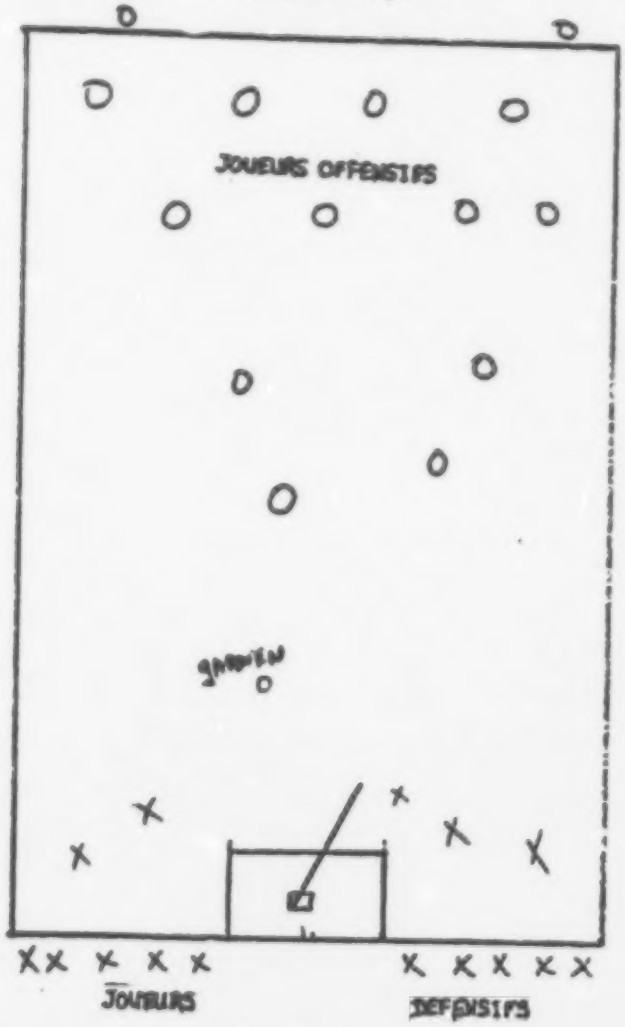
- en appui sur la nuque, les omoplates et les bras, pédaler vers le haut par flexion et extension alternative des jambes.

6.2 <u>Educatifs</u>: (23 minutes)

6.2.1 les joueurs de la zone défensive essaient de sortir de leur zone et de revenir sans se faire toucher par le gardien de l'équipe offensive.

6.2.2 Les joueurs de l'équipe offensive essaient de pénétrer dans la zone défensive avec l'aide de deux gardiens.

6.2.3 appliquer les techniques pratiquées en jouant le jeu du drapeau. (voir règlements) p. 77



6.3 <u>Retour au calme</u>: (1 minute)

- relâchement des muscles du corps en position coucher dorsal, jambes allongées et surélevées.

L E D R A P E A U

Leçon: 16

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Comme gardien du drapeau, s'entraîner à:

   - toucher les joueurs défensifs sortis de leur zone en pourchassant l'équipe défensive vers leur zone.
   - repousser les joueurs défensifs pour permettre à certains de ses joueurs de pénétrer en zone défensive.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir un esprit d'équipe et de coopération.

4. MATERIEL NECESSAIRE: dossards, bâton, planche.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée:

   - rôle du gardien

   5.2 Points techniques à surveiller:

   - le gardien essaie d'éliminer tous les joueurs défensifs qui sortent de leur zone.
   - utilisation du gardien pour permettre à certains de ses joueurs de pénétrer en zone défensive (on suit lentement le gardien, et on entre dans la zone pendant que les joueurs défensifs sont derrière la ligne.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

   6.1.1 Mise en train: (3 minutes)

Jeu de l'épervier

Les élèves vont évoluer dans un rectangle bien délimité (30 m x 15 m, si possible). L'un d'eux (épervier) reste sur le terrain, tandis que ses camarades sont à l'extérieur, tous sur une même "base". Au signal de l'épervier, les élèves traversent le terrain. Tout élève pris, forme une chaîne avec l'épervier. Les extrémités de la chaîne peuvent effectuer des prises. Lorsque l'effectif de la classe est important, on peut constituer plusieurs chaînes de 5 ou 6 élèves au maximum.

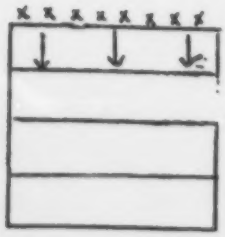
6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

- coucher dorsal, bras le long du corps. Elévation alternative des jambes tendues. Ramener les jambes en contact avec le sol.

- marche du canard dans différentes directions.

- sauts en L

De la position accroupie, sauter en extension à la verticale, atterrir en position accroupie, suivie par une extension latérale, et revenir en position accroupie.



- <u>départ, arrêt, départ, arrêt</u>

- les élèves sont tous placés sur une ligne et au signal donné, ils partent en direction de l'autre ligne de fond. Tous s'arrêtent à un certain signal et repartent au signal donné.

6.2 Educatifs: (23 minutes)

- jeu de drapeau

emphase sur le jeu d'ensemble et encourager les élèves à mettre en pratique les techniques enseignées. Mise en application des règlements. voir règlements p. 77

6.3 Retour au calme (1 minute)

- relâchement des muscles du corps en position coucher dorsal, jambes allongées et surélevées.

REGLEMENTS

REGLEMENTS DU DRAPEAU:

1. Boîte

En avant de la ligne défensive et au centre de cette ligne, on trace un rectangle de 1.20M x 1.80M. On place le drapeau de telle sorte que le bout supérieur ne dépasse pas la ligne de la boîte.

2. Matériel

Le drapeau, qui est un bâton rond comme un manche de balai, est retenu par une base de bois dans laquelle on a fait un trou incliné à 45 degrés d'un diamètre légèrement supérieur à celui du drapeau.

3. But du jeu

Deux équipes en nombre égal. Pour les parties de ligues, limiter le nombre des joueurs à 15 de chaque côté.

4. Désignation

A. l'équipe qui défend le drapeau; son territoire est limité par la ligne défensive.

B. l'équipe qui attaque et projette d'enlever le drapeau pour l'apporter dans son camp est limité par la ligne offensive.

C. c'est le gardien de l'équipe offensive qui empêche les défenseurs de sortir de leur zone et qui essaie d'aider ses coéquipiers à traverser la ligne défensive.

D. le drapeau.

5. Début de la partie

Elimination 2 de 3.
Première partie: l'équipe 1 est dans la zone défensive.
Deuxième partie: l'équipe 2 est dans la zone défensive.
Troisième partie: on tire au sort pour désigner la zone des équipes si c'est nécessaire.

6. Joueur mort

Est automatiquement hors jeu un joueur qui dépasse les limites de côté, sauf le gardien qui est invulnérable à tout point de vue.

Un joueur défensif est hors jeu quand le gardien le touche pendant qu'il est sorti de son territoire.

En ayant les deux pieds dans sa zone, le défenseur est protégé contre le gardien.

Un joueur offensif est hors jeu quand un joueur défensif le touche pendant que l'un et l'autre ont les deux pieds à l'intérieur du jeu; le fait d'avoir les deux pieds dans sa zone protège le joueur offensif contre le joueur défensif. Le joueur défensif avec un pied dans sa zone ne peut mettre le joueur offensif hors jeu.

Tout joueur qui touche le gardien est mort sauf lorsque le drapeau a été pris.

Tout joueur qui cause de l'interférence est mort (selon la discrétion de l'arbitre).

Il n'est pas permis de glisser pour pénétrer dans la zone défensive.

7. Joueurs dans la boîte

Seuls les joueurs offensifs entrés dans la zone défensive peuvent prendre place à l'intérieur de la boîte; ils doivent se tenir les deux pieds à l'intérieur de la boîte ou un pied à l'intérieur et l'autre en arrière de la ligne défensive.

Un attaquant ne peut partir de l'arrière de la zone défensive pour s'emparer du drapeau.

Il leur est défendu de toucher le drapeau sans partir avec celui-ci.

Il ne peut y avoir plus de quatre joueurs à la fois dans la boîte.

Un joueur offensif sortant de la boîte sans drapeau doit se rendre jusqu'au centre du terrain avant d'être éligible à s'emparer du drapeau.

Les joueurs défensifs n'ont pas le droit de pénétrer dans la boîte, d'y mettre un pied ou de placer un pied dans le prolongement des côtés de la boîte.

Le gardien peut pénétrer dans la boîte sans toutefois y séjourner. C'est toujours à ses risques puisqu'il peut faire tomber le drapeau ou toucher un attaquant.

8. Points

1. L'équipe attaquante

a) Il y a un point pour l'équipe offensive si un joueur réussit à sortir de la boîte en apportant le drapeau dans sa zone sans être touché par un joueur de l'équipe défensive.

b) Il y a deux points pour l'équipe offensive si un joueur enlève le drapeau par en avant sans entrer dans la ligne défensive et le rapporte au-delà de la ligne offensive sans être touché par un joueur de l'équipe défensive.

c) Il y a un point pour l'équipe défensive quand un joueur a fait tomber le drapeau par terre.

2. <u>L'équipe défensive</u>

a) Il y a un point pour l'équipe défensive si un de ses coéquipiers touche à un joueur de l'équipe offensive en possession du drapeau en partant de l'intérieur de la boîte.

b) Il y a un point pour l'équipe défensive s'il n'y a plus de joueurs de l'équipe offensive au champ, même s'il y en a dans la boîte ou dans la zone défensive.

c) Il y a un point pour l'équipe défensive si un joueur de l'équipe offensive touche ou fait tomber le drapeau par terre en se tenant dans la boîte.

d) Il y a un point pour l'équipe défensive si le gardien fait tomber le drapeau par terre.

e) Il y a un point pour l'équipe défensive si l'équipe offensive ne réussit pas à s'emparer du drapeau en dedans de 8 minutes.

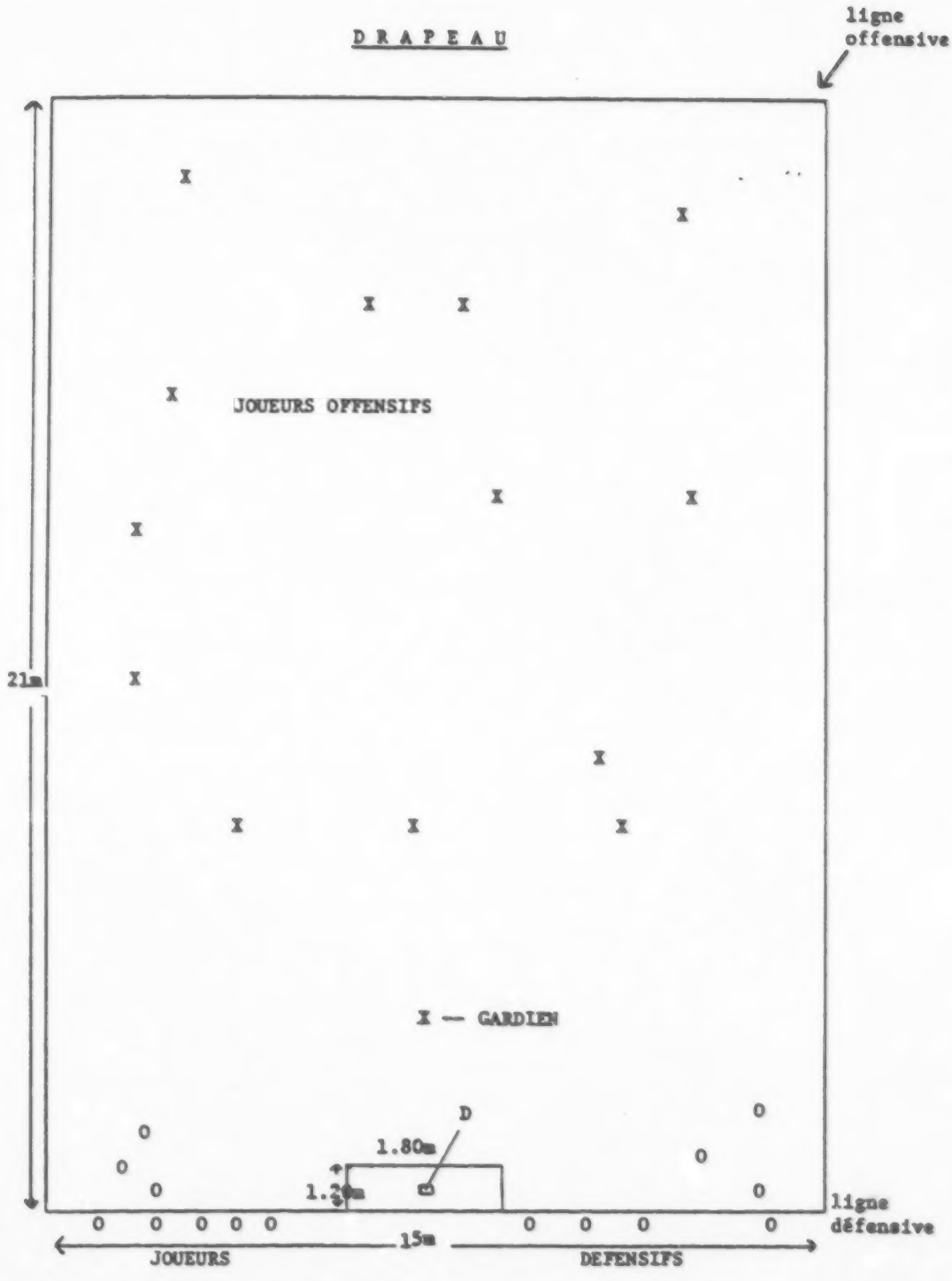
f) Il y a deux points pour l'équipe défensive si un de ses coéquipiers touche à un joueur de l'équipe offensive en possession du drapeau pris par en avant.

g) Il y a point si un joueur offensif obstrue volontairement un joueur défensif en chasse après le porteur du drapeau.

h) Il est défendu de sauter par-dessus la boîte.
Le joueur défensif doit avoir les deux pieds dans la zone offensive pour retirer un joueur offensif.

i) Un joueur offensif qui s'est emparé du drapeau et qui l'échappe dans sa course, doit lui-même reprendre le drapeau pour atteindre sa zone sinon, on accorde le point à l'équipe défensive.

N.B. Tout joueur démontrant une conduite anti-sportive est retiré du jeu.


DRAPEAU
ligne offensive
JOUEURS OFFENSIFS
21m
X — GARDIEN
D
1.80m
1.2
ligne défensive
15m
JOUEURS
DEFENSIFS

LE DRAPEAU

A. Soulignez la bonne réponse:

1. Le nombre de joueurs au drapeau se situe à (5, 10, 15, 20, illimité)
2. Il est défendu de sauter (par-dessus, en-dessous, à côté, entre, autour) la boîte.
3. Le policier peut se déplacer (seulement dans la boîte, partout, seulement dans la zone offensive, seulement dans la zone défensive)
4. Le nombre de joueurs pouvant prendre place dans la boîte est (2, 3, 4, 1, autant qu'on veut mais à nos propres risques).
5. Un point est accordé à l'équipe défensive si un joueur offensif (traverse la ligne défensive, commet de l'obstruction lors de la prise du drapeau, traverse les lignes de côté, passe à travers la boîte, touche un joueur défensif.

B. Remplissez les tirets:

1. Il y a un point pour l'équipe défensive si l'équipe offensive ne réussit pas à s'emparer du drapeau en deça de _____ minutes.
2. Le joueur défensif doit avoir les deux pieds dans la zone offensive pour retirer un joueur _____.
3. Tout joueur qui touche la/le _____ est retiré.
4. Un point est accordé à l'équipe offensive si un de ses joueurs réussit à sortir de la boîte en apportant le drapeau dans sa zone sans être _____ par un joueur de l'équipe défensive.
5. On accorde deux points à l'équipe défensive si un de ses joueurs touche à un joueur de l'équipe offensive en possession du drapeau pris par en _____.

C. Nommez 5 situations où (au drapeau) on accorde un point à l'équipe défensive.

_____

_____

_____

_____

_____

_____

LE DRAPEAU

A. Soulignez la bonne réponse:

1. Le nombre de joueurs au drapeau se situe à (5, 10, 15, 20, illimité)

2. Il est défendu de sauter (par-dessus, en-dessous, à côté, entre, autour) la boîte.

3. Le policier peut se déplacer (seulement dans la boîte, partout, seulement dans la zone offensive, seulement dans la zone défensive)

4. Le nombre de joueurs pouvant prendre place dans la boîte est (2, 3, 4, 1, autant qu'on veut mais à nos propres risques).

5. Un point est accordé à l'équipe défensive si un joueur offensif (traverse la ligne défensive, commet de l'obstruction lors de la prise du drapeau, traverse les lignes de côté, passe à travers la boîte, touche un joueur défensif.

B. Remplissez les tirets:

1. Il y a un point pour l'équipe défensive si l'équipe offensive ne réussit pas à s'emparer du drapeau en deça de 8 minutes.

2. Le joueur défensif doit avoir les deux pieds dans la zone offensive pour retirer un joueur offensif.

3. Tout joueur qui touche la/le gardien(ne) est retiré.

4. Un point est accordé à l'équipe offensive si un de ses joueurs réussit à sortir de la boîte en apportant le drapeau dans sa zone sans être touché par un joueur de l'équipe défensive.

5. On accorde deux points à l'équipe défensive si un de ses joueurs touche à un joueur de l'équipe offensive en possession du drapeau pris par en avant.

C. Nommez 5 situations où (au drapeau) on accorde un point à l'équipe défensive.

- gardien fait tomber le drapeau
- un attaquant touche le drapeau sans partir avec
- un joueur défensif touche au joueur offensif ayant pris le drapeau avant qu'il ne traverse la zone offensive.
- l'équipe défensive empêche l'équipe offensive de s'emparer du drapeau avant que le temps prescrit soit écoulé
- s'il n'y a plus de joueurs offensifs dans la zone offensive.

GYMNASTIQUE

GYMNASTIQUE

Leçon: 17

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à maîtriser son corps dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter les roulades avant jambes groupées, roulades arrière jambes groupées, jambes tendues et la roue latérale.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle et le sens de l'entraide.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas, cordes à sauter, balises, une section du plint.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Mouvements enseignés

Revue des mouvements enseignés antérieurement:

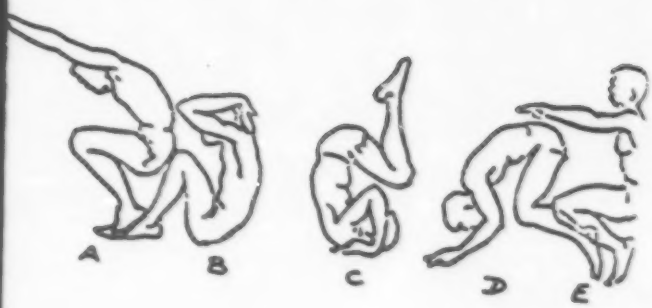
- roulade avant avec jambes groupées
- roulade arrière avec jambes groupées
- roulade arrière avec jambes tendues
- roue latérale

5.2 Points techniques à surveiller

5.2.1 roulade avant avec jambes groupées:

a) placer les mains sur le matelas au début
b) replier la tête en dessous (seulement l'arrière de la tête touche le matelas).
c) garder une forme ronde, (comme une balle).
d) compléter la roulade en sautant debout afin de se faire grand.

5.2.2 roulade arrière avec jambes groupées:



- pieds réunis, genoux à demi-fléchis et serrés, tronc incliné, ventre creusé, menton contre la poitrine.

Coudes levés et fléchis, avant-bras parallèles, poignets en hyper-extension, paumes des mains orientées vers l'arrière, bout des doigts au contact des épaules. (Fig. 2 A)

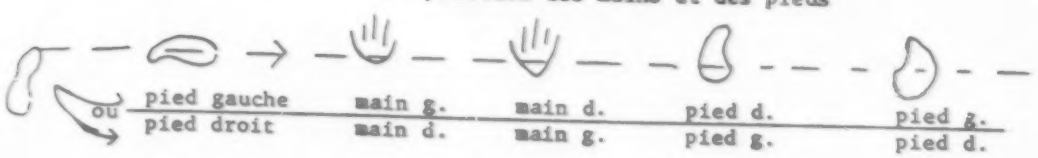
A fléchir complètement les genoux, se déséquilibre vers l'arrière pour poser les fesses sur le tapis près des talons (Fig.1,B), rouler sur le dos arrondi en posant les genoux près de la poitrine. Les mains touchent le sol (Fig. 1, C) à leur tour. Lorsque le bassin franchit l'aplomb des épaules, le gymnaste se repousse sur les bras pour dégager la tête.

5.2.3 roulade arrière avec jambes tendues:

- amortissement de la chute avec les mains, le corps en position pliée
- jambes tendues tout au long du mouvement
- poussée simultanée des deux mains pour remonter sur les pieds.

5.2.4 roue latérale:

- position des mains et des pieds



l'élan des deux bras se fait en même temps

- aller poser la première main au sol loin en avant en gardant le bras bien tendu
- amener le deuxième bras par-dessus la tête pour aller poser la main sur la même ligne que la première main
- en gardant la jambe d'élan bien tendue, la projeter vers le haut pour pouvoir monter sur les mains

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement

6.1.1 Mise en train: (1 minute)

- courir dans le gymnase en sautant par-dessus les obstacles sur le plancher. Au signal, se jeter par terre sur le ventre et repartir à courir.

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

a) rotation des articulations:

cou - épaules - poignets - chevilles - genoux - hanches)

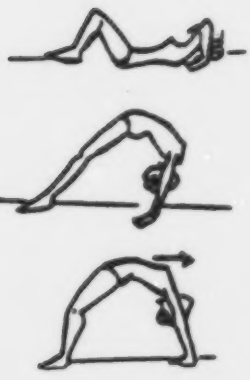
b) le berceau:

se coucher à plat ventre en se tenant les chevilles, se bercer de l'avant à l'arrière, d'un côté à l'autre

c) coucher ventral, jambes tendues et réunies. Bras tendus dans le prolongement du tronc. Lancer simultané des bras et jambes vers le haut.

d) position de saut de la haie:

une jambe droite, l'autre pliée à incliner la partie supérieure du corps vers l'avant puis vers l'arrière - reprendre avec les jambes dans la position inverse



e) le pont:

couché sur le dos, genoux pliés et les mains repliées aux épaules. Soulever le corps pour former un pont et pousser avec les jambes en gardant les talons au sol pour placer les épaules au-dessus des mains.

6.2 Educatifs (25 minutes)

Travail en 4 groupes: (changer de mouvements après 5 minutes)

- roulade avant jambes groupées
- roulade arrière avec jambes groupées
- roulade arrière avec jambes tendues
- roue latérale

6.3 Retour au calme (1 minute)

station debout, bras à la position latérale.
Relâchement de la musculature des membres supérieurs et du cou.

G Y M N A S T I Q U E

Leçon: 18

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à maîtriser son corps dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter les roulades avant jambes à l'écart; roulade arrière jambes à l'écart et équilibre sur tête.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle et le sens de l'entraide.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas, cordes à sauter, balises, une section du plint.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Mouvements enseignés

Revue des mouvements enseignés antérieurement:

- roulade avant avec jambes à l'écart
- roulade arrière avec jambes à l'écart
- équilibre sur tête

5.2 Points techniques à surveiller

5.2.1 roulade avant avec jambes à l'écart:

- roulade avant avec jambes à l'écart
- réception des mains
- menton à la poitrine
- jambes écartées et tendues
- pousser à l'intérieur des jambes.

5.2.2 roulade arrière avec jambes à l'écart:

- menton à la poitrine
- dos de la main au-dessus des épaules
- retour sur pieds, jambes tendues et à l'écart.

5.2.3 équilibre sur la tête:

- mains espacées la largeur des épaules
- triangle formé par les mains et la partie supérieure du front
- corps droit au-dessus de la tête
- hanches et pieds en ligne droite au-dessus de la tête
- durcir les muscles abdominaux et ceux du séant.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement

6.1.1 Mise en train: (1 minute)

- courir dans le gymnase en sautant par-dessus les obstacles sur le plancher. Au signal, se jeter par terre sur le ventre et repartir à courir.

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

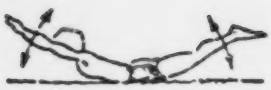
a) rotation des articulations:

cou - épaules - poignets - chevilles - genoux - hanches)

b) le berceau:

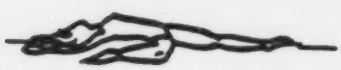
se coucher à plat ventre en se tenant les chevilles, se bercer de l'avant à l'arrière, d'un côté à l'autre

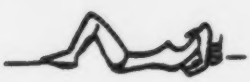
c) coucher ventral, jambes tendues et réunies. Bras tendus dans le prolongement du tronc. Lancer simultané des bras et jambes vers le haut.



d) position de saut de la haie:

une jambe droite, l'autre pliée à incliner la partie supérieure du corps vers l'avant puis vers l'arrière - reprendre avec les jambes dans la position inverse





e) le pont:

couché sur le dos, genoux pliés et les mains repliées aux épaules. Soulever le corps pour former un pont et pousser avec les jambes en gardant les talons au sol pour placer les épaules au-dessus des mains.

6.2 <u>Educatifs</u> (25 minutes)

Travail en 3 groupes: (changer de mouvement après 5 minutes)

- roulade avant jambes à l'écart
- roulade arrière avec jambes écartées
- équilibre sur la tête

6.3 Retour au calme (1 minute)

station debout, bras à la position latérale.
Relâchement de la musculature des membres supérieurs et du cou.

GYMNASTIQUE

Leçon: 19

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à maîtriser son corps dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter l'équilibre sur mains, l'équilibre sur tête et la roue latérale.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle et le sens de l'entraide.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas, cordes à sauter, balises.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

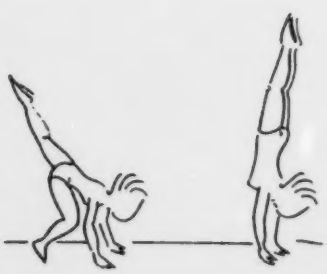
5.1 Mouvements enseignés

Revue des mouvements enseignés antérieurement:

- équilibre sur mains
- équilibre sur tête
- roue latérale

5.2 Points techniques à surveiller

5.2.1 équilibre sur les mains:



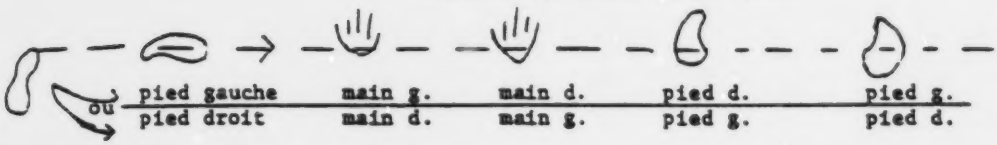
- bras bien tendus (distance des épaules)
- faire un pas en avant et lever la jambe arrière en posant les mains au sol
- la jambe d'appel vient joindre la jambe d'élan
- resserrer les muscles abdominaux et les fesses

5.2.2 équilibre sur la tête:

- mains espacées la largeur des épaules
- triangle formé par les mains et la partie supérieure du front
- corps droit au-dessus de la tête
- hanches et pieds en ligne droite au-dessus de la tête
- durcir les muscles abdominaux et ceux du séant.

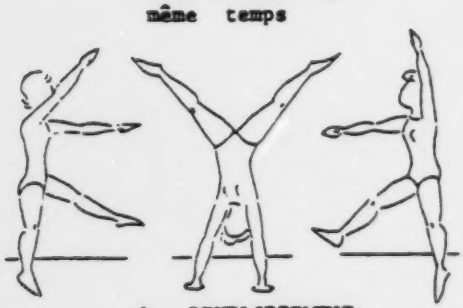
5.2.3 roue latérale:

- position des mains et des pieds



l'élan des deux bras se fait en même temps

- aller poser la première main au sol loin en avant en gardant le bras bien tendu
- amener le deuxième bras par-dessus la tête pour aller poser la main sur la même ligne que la première main
- en gardant la jambe d'élan bien tendue, la projeter vers le haut pour pouvoir monter sur les mains



6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train: (2 minutes)

Chasseur et gibier

On tire d'abord au sort celui qui va être le chasseur et celui qui va être le gibier. On place ensuite les élèves en cercle par groupes de deux, à une distance de 2 à 3 mètres entre chaque groupe. Le chasseur cherche à attraper le gibier. Ce dernier quand il se sent menacé, peut se protéger en se plaçant devant un des groupes. Le joueur qui se trouve alors en 3e position devient le gibier à son tour. Tout gibier attrapé remplace le chasseur.

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

a) rotation des articulations:

cou - épaules - poignets - chevilles - genoux - hanches)

b) le berceau:

se coucher à plat ventre en se tenant les chevilles, se bercer de l'avant à l'arrière, d'un côté à l'autre

c) coucher ventral, jambes tendues et réunies. Bras tendus dans le prolongement du tronc. Lancer simultané des bras et jambes vers le haut.

d) position de saut de la haie:

une jambe droite, l'autre pliée à incliner la partie supérieure du corps vers l'avant puis vers l'arrière - reprendre avec les jambes dans la position inverse

e) le pont:

couché sur le dos, genoux pliés et les mains repliées aux épaules. Soulever le corps pour former un pont et pousser avec les jambes en gardant les talons au sol pour placer les épaules au-dessus des mains.

6.2 Educatifs (24 minutes)

Travail en 3 groupes: (changer de mouvement après 5 minutes)

- équilibre sur les mains
- équilibre sur la tête
- roue latérale

6.3 Retour au calme (1 minute)

station debout, bras à la position latérale.
Relâchement de la musculature des membres supérieurs et du cou.

G Y M N A S T I Q U E

Leçon: 20

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à maîtriser son corps dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter les roulades avant jambes groupées et à l'écart; roulades arrière jambes groupées, jambes à l'écart, jambes tendues; exécuter l'équilibre sur mains, l'équilibre sur tête et la roue latérale.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle et le sens de l'entraide.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas, cordes à sauter, balises, une section du plint.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Mouvements enseignés:

Revue des mouvements enseignés antérieurement:

- roulade avant avec jambes groupées
- roulade avant avec jambes à l'écart
- roulade arrière avec jambes groupées
- roulade arrière avec jambes à l'écart
- roulade arrière avec jambes tendues
- équilibre sur mains
- équilibre sur tête
- roue latérale

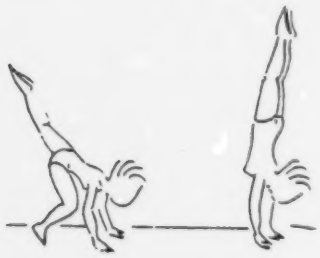
5.2.4 roulade arrière avec jambes à l'écart:

- menton à la poitrine
- dos de la main au-dessus des épaules
- retour sur pieds, jambes tendues et à l'écart.

5.2.5 roulade arrière avec jambes tendues:

- amortissement de la chute avec les mains, le corps en position pliée
- jambes tendues tout au long du mouvement
- poussée simultanée des deux mains pour remonter sur les pieds.

5.2.6 équilibre sur les mains:



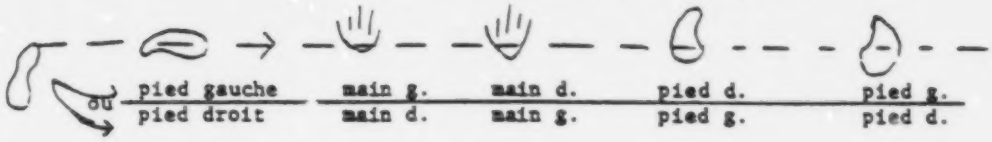
- bras bien tendus (distance des épaules)
- faire un pas en avant et lever la jambe arrière en posant les mains au sol
- la jambe d'appel vient joindre la jambe d'élan
- resserrer les muscles abdominaux et les fesses

5.2.7 équilibre sur la tête:

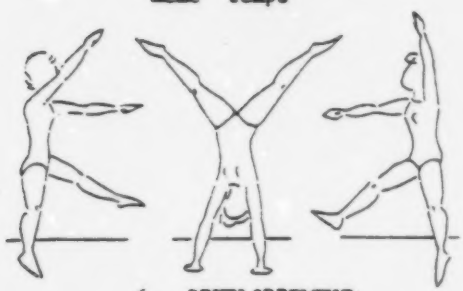
- mains espacées la largeur des épaules
- triangle formé par les mains et la partie supérieure du front
- corps droit au-dessus de la tête
- hanches et pieds en ligne droite au-dessus de la tête
- durcir les muscles abdominaux et ceux du séant.

5.2.8 roue latérale:

- position des mains et des pieds



l'élan des deux bras se fait en même temps



- aller poser la première main au sol loin en avant en gardant le bras bien tendu
- amener le deuxième bras par-dessus la tête pour aller poser la main sur la même ligne que la première main
- en gardant la jambe d'élan bien tendue, la projeter vers le haut pour pouvoir monter sur les mains

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement

6.1.1 Mise en train: (1 minute)

- courir dans le gymnase en sautant par-dessus les obstacles sur le plancher. Au signal, se jeter par terre sur le ventre et repartir à courir.

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

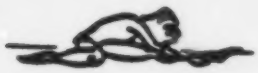
a) rotation des articulations:

cou - épaules - poignets - chevilles - genoux - hanches)

b) le berceau:

se coucher à plat ventre en se tenant les chevilles, se bercer de l'avant à l'arrière, d'un côté à l'autre

c) coucher ventral, jambes tendues et réunies. Bras tendus dans le prolongement du tronc. Lancer simultané des bras et jambes vers le haut.



d) position de saut de la haie:

une jambe droite, l'autre pliée à incliner la partie supérieure du corps vers l'avant puis vers l'arrière - reprendre avec les jambes dans la position inverse

e) le pont:

couché sur le dos, genoux pliés et les mains repliées aux épaules. Soulever le corps pour former un pont et pousser avec les jambes en gardant les talons au sol pour placer les épaules au-dessus des mains.

6.2 Educatifs (25 minutes)

Travail en 5 stations:- (5 minutes par station)

1e station: - roulade avant jambes groupées

- roulade avant jambes à l'écart
- roulade arrière avec jambes groupées
- roulade arrière avec jambes écartées

2e station: - roulade arrière avec jambes tendues

3e station: - équilibre sur les mains

4e station: - équilibre sur la tête

5e station: - roue latérale

6.3 Retour au calme (1 minute)

station debout, bras à la position latérale. Relâchement de la musculature des membres supérieurs et du cou.

GYMNASTIQUE

Leçon: 21

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à maîtriser son corps dans un enchaînement de mouvements.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter un enchaînement de mouvements.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle et le sens de l'entraide.

4. MATERIEL NECESSAIRE: matelas.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Mouvement enseigné :

      5.1.1 Etude d'un enchaînement

   5.2 Points techniques à surveiller

      5.2.1 le rythme de l'enchaînement

      5.2.2 souplesse et contrôle des mouvements.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

      6.1.1 Mise en train: (2 minutes)

Chat dans l'enclos

Formation: en groupes de 4 - 3 joueurs se joignent les mains pour former l'enclos.

Déroulement: le 4e joueur "A", à l'extérieu de l'enclos, essaie de toucher au dos de "D".

L'enclos se déplace pour proté ger le joueur poursuivi.

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

a) rotation des articulations:

cou - épaules - poignets - chevilles - genoux - hanches)

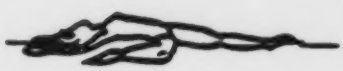
b) le berceau:

se coucher à plat ventre en se tenant les chevilles, se bercer de l'avant à l'arrière, d'un côté à l'autre

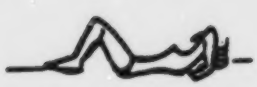
c) coucher ventral, jambes tendues et réunies. Bras tendus dans le prolongement du tronc. Lancer simultané des bras et jambes vers le haut.

d) position de saut de la haie:

une jambe droite, l'autre pliée à incliner la partie supérieure du corps vers l'avant puis vers l'arrière - reprendre avec les jambes dans la position inverse



e) le pont:



couché sur le dos, genoux pliés et les mains repliées aux épaules. Soulever le corps pour former un pont et pousser avec les jambes en gardant les talons au sol pour placer les épaules au-dessus des mains.

6.2 Educatifs (24 minutes)

Regroupé les matelas par série de 3 et exercer des enchaînements.

6.3 Retour au calme (1 minute)

Station debout, bras verticaux. Relâchement des muscles de la partie supérieure du corps.

G Y M N A S T I Q U E

Leçon: 22

1. OBJECTIF GENERAL: Evaluation pratique dans une discipline personnelle.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter un enchaînement de mouvements déterminés.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle et le sens de l'entraide.

4. MATERIEL NECESSAIRE: Matelas, balises, feuille de contrôle.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Mouvement enseigné

   - Nil

   5.2 Points techniques à surveiller

   5.2.1 Rythme de l'enchaînement

   5.2.2 Souplesse et exécution de chaque mouvement

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement

   6.1.1 Mise en train

   - Nil

   6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

   a) rotation des articulations:

   cou - épaules - poignets - chevilles - genoux - hanches)

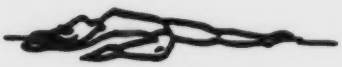
   b) le berceau:

   se coucher à plat ventre en se tenant les chevilles, se bercer de l'avant à l'arrière, d'un côté à l'autre

c) coucher ventral, jambes tendues et réunies. Bras tendus dans le prolongement du tronc. Lancer simultané des bras et jambes vers le haut.

d) position de saut de la haie:

une jambe droite, l'autre pliée à incliner la partie supérieure du corps vers l'avant puis vers l'arrière - reprendre avec les jambes dans la position inverse



e) le pont:

couché sur le dos, genoux pliés et les mains repliées aux épaules. Soulever le corps pour former un pont et pousser avec les jambes en gardant les talons au sol pour placer les épaules au-dessus des mains.

6.2 Educatifs (à répartir en 2 leçons si nécessaire) (26 minutes)

Répartition des points pour l'évaluation des mouvements

- Roulade avant avec les jambes à l'écart.

  - Points à surveiller:

  1 - les jambes écartées et tendues en culbutant
  1 - pousser des mains entre les jambes pour remonter à la position debout en gardant les jambes à l'écart.

- Equilibre sur la tête.

  - Points à surveiller:

  1 - la tête et les mains forment les coins d'un triangle et les mains sont à la largeur des épaules
  1 - le corps est droit en position renversée.
  1 - descente en roulade avant et remontée.

      - La tête placée entre les mains et le corp en position groupée avec retour sur les pieds, les jambes ensembles.

- Roue latérale.

  - Points à surveiller:

  1 - position distincte des mains et des pieds au sol
  1 - les bras et les jambes sont tendus.

- Roulade avant avec les jambes groupées.

  - Points à surveiller:

  (- la tête penchée
1 (- les talons aux fesses
  (- retour sur les pieds joints.

- Roulade arrière avec les jambes à l'écart.

  - Points à surveiller:

1 (- les mains en appui au sol pour amortir la chute
  (- les jambes à l'écart en basculant
1 (- le dos de la main au-dessus des épaules
  (- retour sur les pieds, les jambes tendues et à l'écart.

- Roulade arrière avec jambes tendues.

  - Points à surveiller:

    - amortissement de la chute avec les mains, le corps en position pliée
  1 - jambes tendues tout au long du mouvement
  1 - poussée simultanée des deux mains pour remonter sur les pieds.

- Roulade arrière 2 groupées.

  - Points à surveiller:

  (- pieds réunis, genoux à demi-fléchis et serrés, tronc incliné, ventre creusé, menton contre la poitrine
  (- coudes levés et fléchis, avant-bras parallèles, poignets en
1 hyper-extension, paumes des mains orientées vers l'arrière, bout des doigts au contact des épaules.
  (- à fléchir complètement les genoux, se déséquilibre vers l'arrière pour poser les fesses sur le tapis près des talons, rouler sur le dos arrondi en posant les genoux près de la poitrine. Les mains touchent le sol à leur tour. Lorsque le bassin franchit l'aplomb des épaules, le gymnaste se repousse sur les bras pour dégager la tête.

- Equilibre sur les mains.

  - Points à surveiller:

  (- bras bien tendus (distance des épaules)
  (- faire un pas en avant et lever la jambe arrière en posant les
2 mains au sol
  (- la jambe d'appel vient joindre la jambe d'élan
  (- resserrer les muscles abdominaux et les fesses.

SYSTEME DE POINTS

	PTS
Roulade avant avec les jambes à l'écart	2
Equilibre sur la tête	2
Descente en roulade avant et remontée jambes ensembles	1
Roue latérale	2
Roulade arrière les jambes tendues	2
Roulade avant les jambes groupées à la position debout	1
Roulade arrière les jambes groupées	1
Roulade arrière les jambes à l'écart	2
Equilibre sur les mains	2
TOTAL	15 pts

N.B. La répartition des points à chaque mouvement est laissée à la discrétion objective de l'enseignant. Les points indiqués sont les quantités maximales allouées pour chaque mouvement.

6.3 Retour au calme (1 minute)

Se coucher sur le dos, détendre alternativement les membres supérieurs et inférieurs.

G Y M N A S T I Q U E

Leçon: 23

1. OBJECTIF GENERAL: Evaluation pratique dans une discipline personnelle.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter un enchaînement de mouvements déterminés.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer une discipline personnelle et le sens de l'entraide.

4. MATERIEL NECESSAIRE: Matelas, balises, feuille de contrôle.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Mouvement enseigné

   - Nil

   5.2 Points techniques à surveiller

   5.2.1 Rythme de l'enchaînement

   5.2.2 Souplesse et exécution de chaque mouvement

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement

   6.1.1 Mise en train

   - Nil

   6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

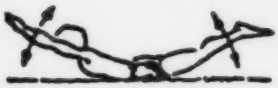
   a) rotation des articulations:

   cou - épaules - poignets - chevilles - genoux - hanches)

   b) le berceau:

   se coucher à plat ventre en se tenant les chevilles, se bercer de l'avant à l'arrière, d'un côté à l'autre

c) coucher ventral, jambes tendues et réunies. Bras tendus dans le prolongement du tronc. Lancer simultané des bras et jambes vers le haut.



d) position de saut de la haie:

une jambe droite, l'autre pliée à incliner la partie supérieure du corps vers l'avant puis vers l'arrière - reprendre avec les jambes dans la position inverse

e) le pont:

couché sur le dos, genoux pliés et les mains repliées aux épaules. Soulever le corps pour former un pont et pousser avec les jambes en gardant les talons au sol pour placer les épaules au-dessus des mains.

6.2 Educatifs (à répartir en 2 leçons si nécessaire) (26 minutes)

Répartition des points pour l'évaluation des mouvements

- Roulade avant avec les jambes à l'écart.

  - Points à surveiller:

  1 - les jambes écartées et tendues en culbutant
  1 - pousser des mains entre les jambes pour remonter à la position debout en gardant les jambes à l'écart.

- Equilibre sur la tête.

  - Points à surveiller:

  1 - la tête et les mains forment les coins d'un triangle et les mains sont à la largeur des épaules
  1 - le corps est droit en position renversée.
  1 - descente en roulade avant et remontée.

      - La tête placée entre les mains et le corp en position groupée avec retour sur les pieds, les jambes ensembles.

- Roue latérale.

  - Points à surveiller:

  1 - position distincte des mains et des pieds au sol
  1 - les bras et les jambes sont tendus.

- Roulade avant avec les jambes groupées.

  - Points à surveiller:

  (- la tête penchée
1 (- les talons aux fesses
  (- retour sur les pieds joints.

- Roulade arrière avec les jambes à l'écart.

  - Points à surveiller:

1 (- les mains en appui au sol pour amortir la chute
  (- les jambes à l'écart en basculant
1 (- le dos de la main au-dessus des épaules
  (- retour sur les pieds, les jambes tendues et à l'écart.

- Roulade arrière avec jambes tendues.

  - Points à surveiller:

    - amortissement de la chute avec les mains, le corps en position pliée
  1 - jambes tendues tout au long du mouvement
  1 - poussée simultanée des deux mains pour remonter sur les pieds.

- Roulade arrière 2 groupées.

  - Points à surveiller:

  (- pieds réunis, genoux à demi-fléchis et serrés, tronc incliné, ventre creusé, menton contre la poitrine
  (- coudes levés et fléchis, avant-bras parallèles, poignets en
1 hyper-extension, paumes des mains orientées vers l'arrière, bout des doigts au contact des épaules.
  (- à fléchir complètement les genoux, se déséquilibre vers l'arrière pour poser les fesses sur le tapis près des talons, rouler sur le dos arrondi en posant les genoux près de la poitrine. Les mains touchent le sol à leur tour. Lorsque le bassin franchit l'aplomb des épaules, le gymnaste se repousse sur les bras pour dégager la tête.

- Equilibre sur les mains.

  - Points à surveiller:

  (- bras bien tendus (distance des épaules)
  (- faire un pas en avant et lever la jambe arrière en posant les
2 mains au sol
  (- la jambe d'appel vient joindre la jambe d'élan
  (- resserrer les muscles abdominaux et les fesses.

SYSTEME DE POINTS

	PTS
Roulade avant avec les jambes à l'écart	2
Equilibre sur la tête	2
Descente en roulade avant et remontée jambes ensembles	1
Roue latérale	2
Roulade arrière les jambes tendues	2
Roulade avant les jambes groupées à la position debout	1
Roulade arrière les jambes groupées	1
Roulade arrière les jambes à l'écart	2
Equilibre sur les mains	2
TOTAL	15 pts

N.B. La répartition des points à chaque mouvement est laissée à la discrétion objective de l'enseignant. Les points indiqués sont les quantités maximales allouées pour chaque mouvement.

6.3 Retour au calme (1 minute)

Se coucher sur le dos, détendre alternativement les membres supérieurs et inférieurs.

MOTRICITE

Leçon: 24

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'enfant de développer sa coordination et son équilibre.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter différentes sortes de courses relais.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer l'entraide et la collaboration.

4. MATERIEL NECESSAIRE: balises, bâtons, ballons, anneaux, cerceaux.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées

   - maintenir son équilibre tout en étant en mouvement
   - maintenir un contact visuel sur un objectif

   5.2 Points techniques à surveiller

   - mouvement des bras et des jambes dans le déplacement.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

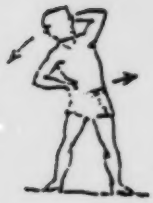
   6.1.1 Mise en train: (2 minutes)

Le loup et l'agneau

Les élèves sont disposés en colonnes, à effectif réduit (4 ou 5 élèves par groupe) et se tiennent par la ceinture. Le premier élève est le "berger" et le dernier l'"agneau". Un "loup", placé au départ devant la colonne, essaie de toucher l'"agneau". Le "berger" gêne le "loup" dans ses évolutions en écartant les bras. Limiter le temps de poursuite et changer souvent les rôles.

   6.1.2 Développement musculaire: (2 minutes)

   - A genoux ou debout. Balancement simultané des bras avant-arrière.



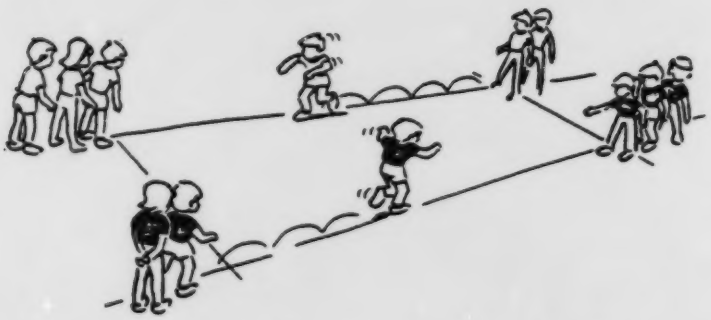
- Station écartée, une main à la hanche, l'autre à la nuque. Flexion latérale du tronc du côté où la main est à la hanche (temps de ressort).

- Placage au sol (départ jambes mi-fléchies). Ne pas déplacer les pieds; assurer une réception très souple en fléchissant plus ou moins les bras pour pouvoir freiner le mouvement.

- Station écartée, tronc incliné avant et horizontal, bras latéraux. Balancer et croiser bras en bas et revenir à la position initiale (insistance).

6.2 <u>Educatifs</u> (25 minutes) au choix

6.2.1 Relais à cloche-pied:



Nous formons des équipes de nombre égal et nous plaçons face à face la moitié de chaque équipe pour organiser un relais-navette, sur une distance de 5 à 10 m, selon l'âge et le niveau.

Au signal, le premier de chaque demi-groupe de gauche part en cloche-pied GAUCHE et touche, à l'arrivée, la main de son vis-à-vis et partenaire qui part également en cloche-pied GAUCHE.

Dès que le dernier relayeur est arrivé, le jeu repart, sans arrêt mais en cloche-pied DROIT.

L'arrivée est jugée à l'arrivée du dernier relayeur en cloche-pied DROIT.

6.2.2 Passe-passe par-dessus et en dessous

- le premier passe le ballon au 2e par-dessus la tête, le 2e au 3e joueur entre les jambes, le 3e au 4e par-dessus la tête. Continuer ainsi en alternant toujours la manière de passer. Le dernier possesseur du ballon court se placer en tête de la colonne. Le premier commence par une passe au-dessus de la tête.

6.2.3 Relais avec balises:

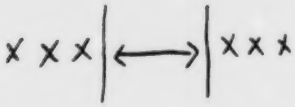
- Tous les joueurs sont en file indienne. Une série de balises sont disposées sur le sol, à une certaine distance l'une de l'autre, en avant de chacune des équipes. Au signal, le premier joueur de chaque groupe s'élance,fait tomber les balises et revient en les replaçant. Il touche ensuite son premier coéquipier qui fait la même chose. Chaque joueur, une fois son tour terminé, doit prendre position à l'arrière de l'équipe.

6.2.4 Relais anneau dans le bâton

- Les joueurs sont disposés de la même façon que pour le jeu précédent. Des bâtons sont placés dans le trou des balises. Au signal, le premier joueur de chaque groupe s'élance avec 3 anneaux dans ses mains, en dépose un dans le premier bâton, un dans le 2e, un dans le 3e, traverse la ligne et revient en ramassant chacun des anneaux. Il touche ensuite son premier coéquipier qui fait la même chose. Chaque joueur, une fois son tour terminé, doit prendre position à l'arrière de l'équipe.

6.2.5 Course relais navette en position du crabe

- En position du crabe, se déplacer vers le joueur #1 placé en face à une distance d'environ 15 mètres. Aussitôt la ligne traversée, le #2 en face part à son tour. La course se poursuit jusqu'à ce que tous les joueurs aient effectué le trajet.



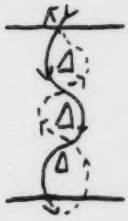
6.2.6 Relais à travers les cerceaux

- 3 cerceaux par colonne
- Le joueur #1 court au premier cerceau et passe à travers (soit de bas en haut ou de haut en bas). Il fait de même avec les 2e et 3e cerceaux, traverse la ligne et revient en effectuant le même parcours. Il revient ensuite à la ligne de départ et touche le #2 qui fait le même parcours et ainsi de suite.

6.2.7 Relais boule de neige

- Le joueur #1 court à la ligne, revient au point de départ et donne la main au #2. Le #1 et #2 courent à la ligne, reviennent chercher le #3 et ainsi de suite. (Ne pas laisser aller les mains). Lorsque toute l'équipe aura fait le parcours et sera revenue à sa position initiale, la course sera terminée.

6.2.8 Relais dribble avec ballon



- Le joueur #1 prend son ballon, dribble autour des balises, traverse la ligne et revient au point de départ en effectuant le même trajet. Il remet le ballon à son 1er joueur qui, lui, effectue le même trajet.

6.3 Retour au calme (1 minute)

Coucher sur le dos se détendre totalement.

RYTHME

DANSE FOLKLORIQUE

Leçon: 25

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'élève de développer l'harmonie de ses mouvements par la danse.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la première partie de la danse américaine "Reel de Virginie".

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Apprécier le rythme par le mouvement.

4. MATERIEL NECESSAIRE: Ruban magnétique de 6e année, un magnétophone, disque Folkcraft No. 1249, Folk Dances MH 1040, RCA 45-6202, LPM 1623, tourne-disque.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées:

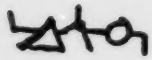
5.1.1 le pas glissé

5.1.2 le crochet

5.1.3 "do-si-do"

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 le pas glissé est le déplacement d'un pied sur le côté et le rapprochement de l'autre pied. Le même pied guide le mouvement.



5.2.2 Le crochet: exécuter par 2 danseurs se tenant par le coude gauche ou le coude droit.

5.2.3 "do-si-do": avancer pour contourner son partenaire en glissant le dos contre le dos.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Activités préparatoires (4 minutes)

6.1.1 Ecouter la musique de la danse "Reel de Virginie" et identifier les phrases musicales par des gestes différents à chaque phrase:

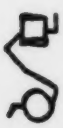
ex: taper des mains, claquer des doigts, frapper du pied, etc.

6.1.2 Se déplacer seul au rythme de la musique et varier les façons de se déplacer à chaque phrase musicale.

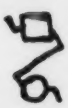
6.2 Déroulement de la danse (25 minutes)

- en formation de ligne - les couples sont face à face:

1ière figure - 1er mouvement - avancer 4 pas, saluer son partenaire et reculer 4 pas pour revenir à sa position initiale.



2e mouvement - avancer 4 pas, taper la main droite de son partenaire avec sa main droite et reculer 4 pas pour revenir à sa place.

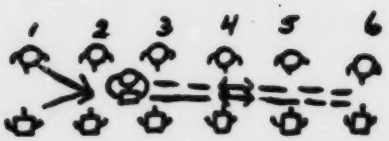


3e mouvement - Répéter le 2e mouvement mais avec la main gauche et revenir à sa place.

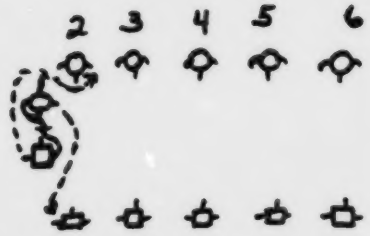
4e mouvement - Répéter le 2e mouvement mais avec les deux mains et revenir à sa place.

5e mouvement - avancer 4 pas et contourner son partenaire en glissant le dos contre le dos (Do-Si-Do) et revenir à sa place.

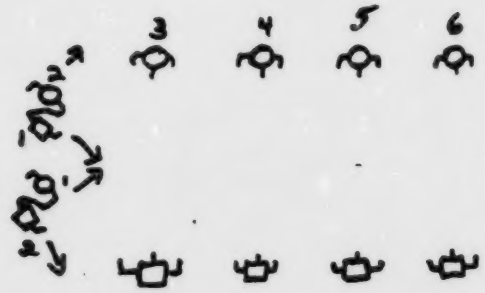
2e figure



1er mouvement - le couple #1 joint les mains et exécute des pas glissés rapides jusqu'en face du 6e couple et revient de la même façon jusqu'à sa place. Pendant ce temps les autres couples battent la mesure en frappant des mains et du pied.



2e mouvement - le couple #1 exécute un crochet avec le coude droit en sautillant ½ tour et le garçon se dirige vers la rangée des filles. La fille se dirige vers la rangée des garçons pour exécuter un crochet de gauche avec le 2e couple. Le couple #1 se retrouve au centre pour exécuter un crochet de droite. Le crochet est répété jusqu'au 6e couple. Le couple #1 se retrouve au centre, exécute un crochet de droite, revient en joignant les mains et exécute des pas glissés rapides pour reprendre sa place initiale.



6.3 Retour au calme: (1 minute)

- Ecouter tout le morceau de la danse "Reel de Virginie".

DANSE FOLKLORIQUE

Leçon: 26

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'élève de développer l'harmonie de ses mouvements par la danse.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la danse américaine 'Reel de Virginie" au complet.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Apprécier le rythme par le mouvement.

4. MATERIEL NECESSAIRE: Ruban magnétique de 6e année, "Reel de Virginie" "La Raspa", un magnétophone, tourne-disque, "Reel de Virginie" Folkcraft No. 1249, Folk Dances MH 1040, RCA 45-6202, LPM 1623, "La Raspa" Rythms and Dances #LPM-1623

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Technique enseignée:

5.1.1 L'arche.

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 L'arche est formée par un couple qui porte les mains au-dessus de la tête et qui les joignent.

6. DEVELOPPEMENT:

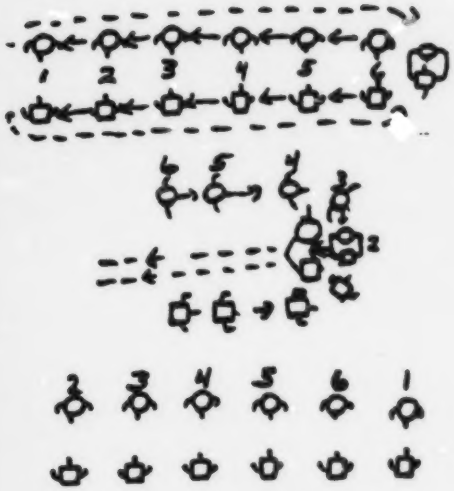
6.1 Activités préparatoires: (4 minutes)

6.1.1 Revoir la première partie de la danse "Reel de Virginie".

6.2 Déroulement de la danse: (25 minutes)

6.2.1 Exécuter la 1ère figure

6.2.2 Exécuter la 2e figure



6.2.3 Figure #3

Le couple #1 se sépare et en marchant passe derrière la file qui le suit. Au bout de la ligne, le couple #1 forme une arche alors que les autres couples guidés par le 2e couple joignent les mains et passent sous l'arche en exécutant des pas glissés rapides. Le tout se poursuit jusqu'à ce que le couple #2 ait repris la place du couple #1 et que tous les couples aient passé sous l'arche.

6.2.4 Reprendre toute la danse avec le couple #2 qui guide. Chaque couple peut avoir la possibilité de guider si le temps le permet.

6.3 <u>Retour au calme</u>: (1 minute)

- Ecouter la musique de la danse mexicaine "La Raspa".

DANSE FOLKLORIQUE

Leçon: 27

1. OBJECTIF GENERAL: Permettre à l'élève de développer l'harmonie de ses mouvements par la danse.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la danse mexicaine "La Raspa".

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Apprécier le rythme par le mouvement.

4. MATERIEL NECESSAIRE: "La Raspa" - disque Rythms and Dances #LPM-1623 et tourne-disque ou ruban magnétique de 6e année, et un magnétophone.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

      5.1.1 Le pas de base - "la raspa"

      5.1.2 Le crochet.

   5.2 Points techniques à surveiller:

      5.2.1 Le pas de base - "La Raspa": le pied gauche placé devant et le pied droit est en arrière. Sauter en changeant la position des pieds.

      5.2.2 Le crochet - exécuter par 2 danseurs se tenant par le coude gauche ou le coude droit.

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Activités préparatoires: (2 minutes)

      6.1.1 Ecouter la musique de la danse "La raspa" et identifier les phrases musicales par des gestes différents à chaque phrase:

ex: taper des mains
claquer des doigts
frapper du pied, etc.

6.2 Déroulement de la danse: (27 minutes)

En formation initiale: en groupes de deux placés en formation dispersée; les partenaires se font face et les mains sont placées sur les hanches. Le pied gauche est placé devant et le pied droit est en retrait.

1ère figure

1er mouvement - effectuer un saut sur le pied gauche en avançant le pied droit; le talon repose au sol et la pointe du pied est soulevée. Le pied gauche est en arrière.

2e mouvement - exécuter un saut sur le pied droit en avançant le pied gauche; le talon repose au sol et la pointe du pied est soulevée. Le pied droit est en arrière.

3e mouvement - répéter le 1er mouvement.

4e mouvement - pause en frappant rapidement des mains 2 fois.

5e mouvement - répéter le 1e, 2e, 3e et 4e mouvements mais en commençant sur le pied droit.

6e mouvement - répéter la danse du 1er au 5e mouvement.

2e figure

1er mouvement - après le 5e mouvement de la 1ère figure, exécuter un crochet de droite avec son partenaire en sautillant sur la première phrase musicale de la deuxième figure; taper des mains une fois et exécuter un crochet de gauche en sautillant sur la deuxième phrase musicale de la deuxième figure.

3e figure

- reprendre la première et la deuxième figures pour la durée de la danse.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

- Détente totale

MINI
BASKET

MINI-BASKET

Leçon: 28

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et de coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la passe poitrine, la passe rebond, la passe baseball et la passe par-dessus la tête.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: un ballon par élève
dossards

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Techniques enseignées

5.1.1 passe poitrine

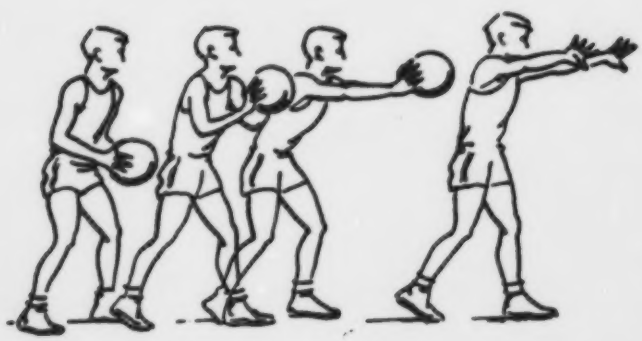
5.1.2 passe rebond

5.1.3 passe baseball (à bras cassé)

5.1.4 passe par-dessus la tête

5.2 Points techniques à surveiller

5.2.1 La passe de la poitrine:



Des deux mains

La passe doit être rapide et précise

a) tenir le ballon entre les mains

b) seule la face interne des doigts est en contact avec le ballon. Les paumes ne doivent pas toucher le ballon.

c) les deux coudes sont fléchis. Les bras sont légèrement tendus vers l'avant, tenant le ballon en forme de coupe. Bien contrôler le ballon avant de le passer

d) les doigts pointent dans la direction de la passe

e) les pieds légèrement écartés et les genoux légèrement fléchis.

f) tout en faisant la passe, faire un pas en avant; la passe aura plus de puissance

5.1.2 Passe rebond:

- Tenir le ballon comme pour la passe de la poitrine.
- Pousser le ballon sur le plancher à environ 3 ou 4 pieds du receveur afin que le ballon lui rebondisse dans les mains tenues à la hauteur de la taille.
- En faisant la passe, les mains et les bras pointent vers le sol.
- Le ballon est poussé à la hauteur de taille.

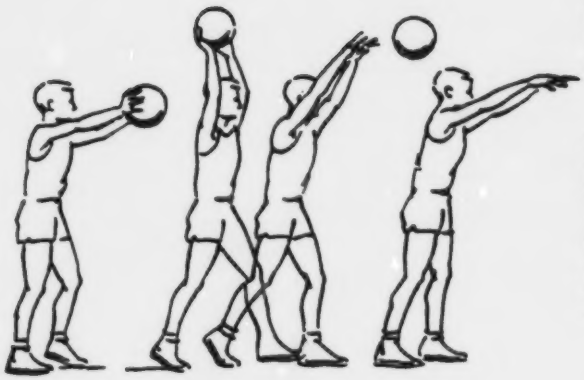
5.2.3 Passe baseball (bras cassé):

Bras cassé

Ligne des épaules perpendiculaire à l'orientation du lancer

Une fois commencée l'action de lancer le ballon, la jambe postérieure se tend et transmet peu à peu le poids du corps sur la jambe antérieure.

5.2.4 Passe par-dessus la tête



A deux mains.

La phase préparatoire doit amener le ballon au-dessus et légèrement en arrière de la tête. Bras allongés sans être tendus, mains souples sur la balle,

L'action coordonnée du buste et des bras permettra de lancer en trajectoire tendue et légèrement plongeante.

Notons:

L'importance de la fixation du bassin, de la souplesse des poignets et des doigts.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement

6.1.1 Mise en train: (4 minutes)

Le loup et l'agneau

Les élèves sont disposés en colonnes, à effectif réduit (4 ou 5 élèves par groupe) et se tiennent par la ceinture. Le premier élève est le "berger" et le dernier l'"agneau". Un "loup", placé au départ devant la colonne, essaie de toucher l'"agneau". Le "berger" gêne le "loup" dans ses évolutions en écartant les bras. Limiter le temps de poursuite et changer souvent les rôles

6.1.2 Développement musculaire (3 minutes)

- Course, formation dispersée
- Appui facial. Claquement de mains après répulsion des bras.

- Station écartée, tronc et bras verticaux. Flexion du tronc avant, puis lancer des bras en arrière entre les jambes. Temps de ressort avant de revenir à la position de départ. Conserver les jambes tendues.

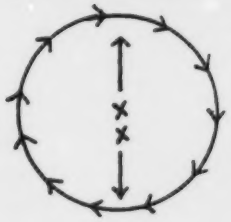
6.2 Educatif (22 minutes)

a) un ballon par groupe de 2 élèves

- pratique des passes avec partenaire - poitrine - rebond - baseball - par-dessus la tête

b) Les élèves forment un cercle avec deux joueurs au milieu du cercle qui sont placés dos à dos. Les joueurs circulent dans le sens des aiguilles de l'horloge. Chacun des joueurs du milieu passe la ballon à un joueur se déplaçant. Celui-ci doit remettre le ballon au même joueur en utilisant la passe spécifiée. Le jeu se poursuit de la même façon avec le deuxième joueur du milieu.

Au sifflet, on remplace les deux joueurs du milieu.



Variante: on peut utiliser deux cercles au lieu d'un.

c) 4 équipes:

- ACTION:

Les joueurs se divisent en quatre équipes égales. Il s'agit, pour chacune, de conserver le ballon le plus longtemps possible, de se faire des passes d'un joueur à l'autre en évitant l'interception du ballon par un adversaire. Toute suite ininterrompue de 5 passes permet à chaque équipe de marquer 1 point.

Les règles de base sont les suivantes:

- Il est interdit de courir avec le ballon. Seuls les joueurs libres peuvent courir afin de se placer en bonne position pour le recevoir ou l'interceptar;

- Il est interdit de bousculer un adversaire;

- Le joueur en possession du ballon ne doit pas le garder plus que cinq secondes.

- Chaque fois que le ballon touche le sol, même s'il est conservé par la même équipe, la comptabilité des passes successives repart à zéro.

6.3 <u>Retour au calme</u> (1 minute)

Station écartée. Relâchement des muscles des membres supérieurs par légère rotation du tronc.

MINI-BASKET

Leçon: 29

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: a) Exécuter le lancer direct.
   b) Exécuter le lancer déposé du côté droit.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif.

4. MATERIEL NECESSAIRE:
   - un ballon par élève
   - dossards
   - paniers

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées

   5.1.1 lancer direct

   5.1.2 lancer déposé du côté droit

   5.2 Points techniques à surveiller

   5.2.1 lancer direct:

- ballon tenu à deux mains de la poitrine jusqu'au-dessus de la tête
- pieds en contact avec le sol, le pied du côté du bras lanceur est avancé
- faire monter le ballon dans la ligne médiane du corps
- fixer la cible
- extension complète du bras lanceur; pousser le ballon vers le haut.
- casser le poignet pour faire pointer les doigts au sol, pour donner une rotation arrière au ballon.

5.2.2 le lancer déposé (pour main droite):

- un joueur a droit à deux pas avec le ballon en main
- de la position stationnaire, avancer le pied droit, ensuite le pied gauche et sauter sur celui-ci
- en sautant, le genou droit est élevé en même temps que le bras droit
- les yeux fixent toujours la planche arrière
- extension complète du bras lanceur pour aller déposer le ballon sur la planche arrière à environ 30 cm au-dessus du panier

N.B.: le joueur doit sauter le plus haut possible pendant son lancer

pratiquer la main droite et la main gauche (inverser les points techniques ci-haut mentionnés).

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement

6.1.1 Mise en train (3 minutes)

La balle cavalière modifiée

Les élèves sont disposés par groupes de 2 sur un cercle. Les cavaliers sont assis à califourchon sur le bassin (et non sur les reins) des chevaux qui sont en position à genoux, à quatre pattes. Les cavaliers ont un ballon et se font des passes. Si le ballon tombe, les cavaliers s'enfuient et vont se réfugier dans un cercle. Les chevaux se redressent rapidement et essaient de toucher avec le ballon un cavalier qui n'a pas encore franchi les limites du cercle. En cas de réussite, les rôles sont inversés.

6.1.2 Développement musculaire: (2 minutes)

- Debout en appui sur un pied (jambe légèrement fléchie). Sursauts successifs sur un même pied (saut à cloche-pied). A l'impulsion, la jambe d'appui doit être bien allongée et la pointe du pied orientée vers le sol.

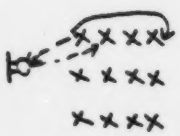
- A genoux ou debout. Départ: bras tendus croisés bas. Ecartement latéral des bras avec redressement du tronc (insistance)

- Station debout, jambes jointes, bras horizontaux. Flexion du tronc avec lancer des bras en arrière, avant de revenir à la position de départ. Conserver les jambes tendues.

- Station debout, bras libres, légère impulsion, flexion des jambes, genoux à la poitrine (grouper et dégrouper). Eviter l'inclinaison avant du tronc.

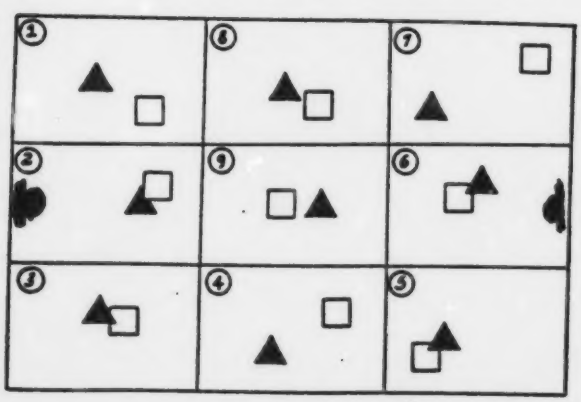
6.2 Educatifs: (24 minutes)

6.2.1 Diviser les élèves en autant d'équipes qu'il y a de paniers. Lorsque l'élève reçoit le ballon, il prend un pas et fait son lancer déposé contre le panneau. L'élève qui lance doit reprendre le ballon et le passer au suivant.



6.2.2 Grouper les élèves en 3 équipes de 4, face à chaque panier. Un ballon par équipe. Pratiquer le lancer direct. Chaque élève reprend son ballon et le remet dans son équipe et va se placer en arrière.

6.2.3 Basketball en section:



Les joueurs demeurent dans leur zone. Le ballon se déplace par des passes uniquement (aucun dribble). Un joueur a trois secondes pour exécuter une passe. Les points sont marqués comme au jeu de basketball. On peut faire la rotation des joueurs.

6.3 Retour au calme (1 minute)

Station debout. Relâchement alternatif des muscles des jambes.

MINI-BASKET

Leçon: 30

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la dribble.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif.

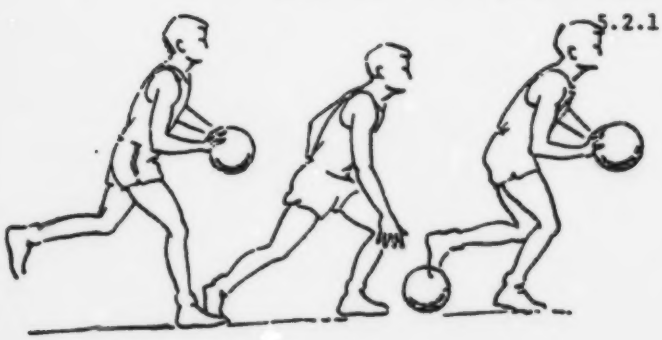
4. MATERIEL NECESSAIRE: un ballon par élève
dossards

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

5.1 Technique enseignée

5.1.1 Le dribble

5.2 Points techniques à surveiller



5.2.1 le dribble:

- une main seulement sur le ballon à la fois
- le ballon est repoussé non pas frappé au sol
- le contrôle du ballon se fait avec les doigts

- le dribbleur ne regarde pas le ballon, il garde la tête haute.

- les jambes demi-fléchies, le corps penché vers l'avant

- le bras et la main sont détendus.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1.1 Mise en train (3 minutes)

- course dispersée; au signal, les élèves se groupent d'après le nombre mentionné par le professeur.
  Variante - sauter - trottiner - marche à quatre pattes, diminution de l'espace de déplacement.

6.1.2 Développement musculaire (3 minutes)

Station debout, impulsion et saut à l'écart. Rechercher le plus possible à monter les jambes tendues en évitant de trop incliner le tronc en avant.

Coucher dorsal, bras le long du corps, jambes fléchies, genoux contre la poitrine. Allonger les jambes et revenir à la position initiale en rasant le sol des pieds et sans jamais le toucher. Différents rythmes.

Passer de la station avant à la position grand écart, tronc fléchi en avant, mains en appui au sol.

La "ruade" bondissante. Passer alternativement de l'appui pédestre à l'appui manuel en progressant légèrement (bond) et en étendant complètement le corps dans une position oblique, arrière et haute.

6.2 Educatifs: (23 minutes)

X X X X X
X X X X X
X X X X X

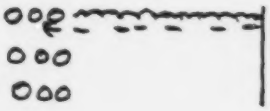
6.2.1 un ballon par élève

(5 minutes) dribble sur place → Gauche et Droite
→ yeux fermés

6.2.2 dribble en mouvement: (gauche
(droite

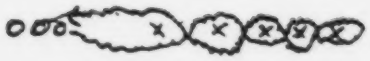
- courir autour du gymnase en dribblant

6.2.3 dribble - passe et court:



- premier joueur dribble jusqu'à une ligne déterminée par le professeur pour ensuite faire une passe (une des quatre apprises à la leçon précédente) au suivant dans son équipe et on continue

6.2.4 dribble zig-zag:



- contourner les balises en dribblant pour revenir au point de départ et donner le ballon au suivant dans l'équipe

6.3 <u>Retour au calme</u> (1 minute)

Tronc incliné avant et horizontal, mains à la nuque. Etendre les bras dans le prolongement du tronc et revenir à la position initiale.

MINI-BASKET

Leçon: 31

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter une défensive homme à homme (1 sur 1).

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: - un ballon - dossards - panier

5.1 Techniques enseignées

5.1.1 position fondamentale du défenseur

5.1.2 défensive homme à homme

5.2 Points techniques à surveiller:

5.2.1 - tête levée

- bras tendus de chaque côté du corps
- être mobile pour suivre son adversaire
- choisir un joueur et le couvrir

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train: (2 minutes)

Ottawa - Montréal

FORMATION: Groupes de 2, partenaires se tenant les mains intérieures, tous alignés sur une ligne de but désignée.

DEROULEMENT: Un couple placé au centre appelle les autres qui doivent se rendre à l'autre ligne de buts sans être touchés et sans se laisser aller les mains.

Le couple du centre ne peut toucher qu'avec les mains liées (et non les mains extérieures).

Tout couple touché aide à poursuivre les autres qui courent de Ottawa-Montréal au signal donné.

6.1.2 Développement musculaire: (3 minutes)

- Station debout, pieds réunis. Demi-flexion des jambes (90°) suivie d'extension complète. Effectuer ce mouvement vers la gauche, puis vers la droite sans interruption. Le tronc reste face à la même direction sans suivre les jambes dans leur déplacement.

- A genoux ou debout. Petite circumduction (bras tendus latéralement). Décrire des petits cercles dans un sens, puis dans l'autre.

- A genoux, mains au sol, bras tendus. Lancer une jambe en arrière et en haut. Répéter l'exercice plusieurs fois de la même jambe avant de changer.

- Sautillements avec croisement des jambes:

  Sur place: à tous les 3 à 5 sautillements, impulsion vive et croiser les jambes, en passant alternativement la jambe gauche devant la droite et inversement.

  Ex.: Sautillements, impulsion vive et croisement de jambe gauche devant la droite. Chute souple, pieds réunis. Reprise d'une série de sautillements, nouvelle impulsion vive et croisement de la jambe droite devant la gauche, etc... Le tronc reste droit et les bras libres. Augmenter progressivement les croisements pour une même impulsion.

6.2 <u>Educatifs</u> (24 minutes)

6.2.1 groupes de 2 - sans ballon
suivre son partenaire, se déplacer en pas chassé

6.2.2 - avec ballon -

suivre son partenaire qui dribble,
se déplacer en pas chassé

6.2.3 jeu avec les règlements suivants:

- maximum de 5 dribbles à la fois
- minimum de 4 passes avant de lancer au panier
- seulement les joueurs sur le terrain peuvent lancer au panier
- aucun contact est permis
- cinq joueurs par équipe sur le terrain
- les passes sont permises aux joueurs sur le côté
- interdit de dribbler de nouveau après l'arrêt du premier dribbler
- interdit de se déplacer avec le ballon dans ses mains sans dribbler
- deux points sont accordés si le ballon entre dans le panier.

6.3 Retour au calme (1 minute)

Relâchement des muscles du corps en position coucher dorsal, jambes mi-fléchies et écartées.

MINI-BASKET

Leçon: 32

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer une partie de mini-basket selon les règlements établis.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer un esprit sportif.

4. MATERIEL NECESSAIRE: ballon, dossards.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées:

      5.1.1 Mise en application des techniques apprises antérieurement.

   5.2 Points techniques à surveiller:

      5.2.1 - passes précises

      5.2.2 - dribble

      5.2.3 - lancers au panier

      5.2.4 - déplacements défensifs

      5.2.5 - règlements

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

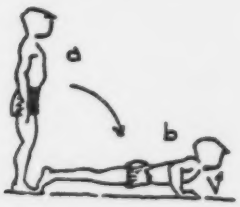
6.1.1 Mise en train (3 minutes)

- l'épervier

Les élèves vont évoluer dans un rectangle bien délimité (30 m X 15 m, si possible). L'un d'eux (épervier) reste sur le terrain, tandis que ses camarades sont à l'extérieur, tous sur une même "base". Au signal de l'épervier, les élèves traversent le terrain. Tout élève pris forme une chaîne avec l'épervier. Les extrémités de la chaîne peuvent effectuer des prises. Lorsque l'effectif de la classe est important, on peut constituer plusieurs chaînes de 5 ou 6 élèves au maximum.

6.1.2 Développement musculaire (2 minutes)

Coucher ventral, jambes tendues et réunies. Bras tendus dans le prolongement du tronc. Lancer simultané des bras et des jambes vers le haut.



Placage au sol (départ corps tendu). Ne pas déplacer les pieds: assurer une réception très souple en fléchissant plus ou moins les bras pour pouvoir freiner le mouvement.

6.2 Educatifs: (24 minutes)

6.2.1 - Jeu avec règlements

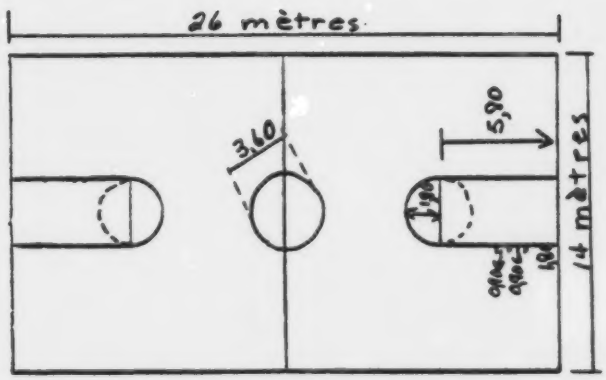
- mettre l'emphase sur un jeu de passes rapides
- limiter l'utilisation du dribble (5 secondes)

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Station debout, bras verticaux. Relâchement des muscles de la partie supérieure du corps.

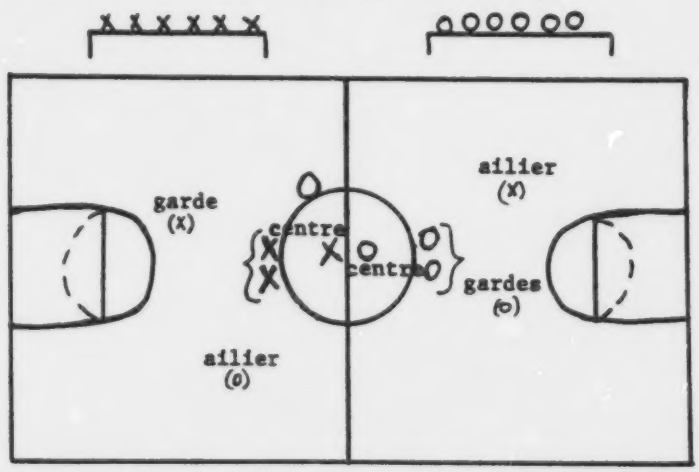
REGLEMENTS

1. Terrain de jeu: Dimension.



2. Position

2.1 Position des joueurs: Début de la partie entre-deux



2.2 Le basketball est un "jeu sans contact" (voir numéro 7 des règlements)

3. Décompte des points:

3.1 panier réussi ..... 2 points

3.2 lancer-franc réussi ..... 1 point

4. Mise en touche:

4.1 Explication:

Le joueur qui effectue la remise en jeu doit se tenir hors du terrain, derrière la ligne de touche, à l'endroit indiqué par l'arbitre.

Dès l'instant où il est en possession du ballon, il a 5 secondes pour le lancer en direction d'un autre joueur sur le terrain.

Pendant l'exécution de la remise en jeu, l'adversaire doit être à un mètre de distance de la ligne de touche.

4.2 Fautes occasionnant une mise en touche:

4.2.1 Manière de jouer le ballon

En basketball, le ballon est joué avec les mains.

Il peut être passé, lancé ou dribblé dans n'importe quelle direction, dans les limites des règles du jeu.

Frapper le ballon avec le poing ou avec le pied est une faute.

4.2.2 Ballon hors-jeu

Le ballon est "hors-jeu":

- lorsqu'il touche le sol, une personne ou un objet quelconque en dehors du terrain ou sur les lignes délimitant le terrain.

- lorsqu'il touche un joueur situé lui-même hors du terrain ou sur les lignes délimitant le terrain.

- lorsqu'il touche les supports ou la face postérieure du panneau.

4.2.3 La responsabilité du hors-jeu incombe au joueur qui a touché le ballon le dernier.

Si le ballon a été mis hors-jeu simultanément par deux adversaires, ou si l'arbitre est dans le doute quant à la responsabilité du hors-jeu, l'arbitre fera reprendre le jeu par un "entre-deux" dans le cercle le plus près.

4.2.4 Progression avec le ballon
Un joueur ne doit pas se déplacer en portant le ballon.

Un joueur qui reçoit le ballon alors qu'il est arrêté ou qui, après l'avoir reçu, s'arrête régulièrement, a le droit de pivoter.

"Pivoter", c'est déplacer un pied autour de l'autre, celui-ci restant en contact permanent avec le sol sans l'avancer.

4.2.5 Lorsqu'un joueur veut progresser avec le ballon, il peut dribbler, c'est à dire faire rebondir le ballon au sol à l'aide d'une seule main.

Il est interdit à un joueur:

- de dribbler à deux mains.

- de transporter le ballon avec la main en dribblant.

- de recommencer à dribbler après avoir saisi le ballon.

4.2.6 Règle des 3 secondes:

Il est interdit à un joueur de rester plus de 3 secondes dans la "zone réservée" adverse lorsque son équipe est en possession du ballon.

La "zone réservée" est la surface délimitée par la ligne de fond, la ligne de lancer-franc et les lignes de couloir de lancer-franc. Les lignes la délimitant font partie de cette zone.

Il est recommandé d'appliquer cette règle avec la plus grande tolérance.

La règle des 3 secondes doit être appliquée avec rigueur lorsqu'un joueur demeure volontairement dans la zone réservée pour y recevoir le ballon.

Par contre, il convient de ne pas l'appliquer lorsqu'un joueur qui ne prend part directement à l'action de son équipe se trouve accidentellement dans cette zone.

4.2.7 Règle des 5 secondes:

Un joueur qui effectue la remise en touche du ballon, a un délai de 5 secondes pour mettre le ballon en jeu.

Un joueur, étroitement marqué, ne doit pas garder le ballon plus de 5 secondes. Un joueur qui doit effectuer un lancer-franc a un délai de 5 secondes pour exécuter son lancer.

5. Entre-deux:

5.1 Explication de l'entre-deux:

L'arbitre lance le ballon verticalement entre les deux joueurs concernés. Ceux-ci peuvent frapper le ballon après qu'il ait atteint son point culminant. Les sauteurs ne peuvent prendre possession du ballon avant qu'il ait été touché par un autre joueur. Ils peuvent cependant le frapper une deuxième fois pour le diriger vers quelqu'un.

L'entre-deux s'effectue:

- dans le cercle central (toujours pour la mise en jeu).
- ou dans l'un des cercles de lancer-franc (selon l'endroit où a été commise l'infraction).

5.2 Fautes occasionnant un entre-deux:

5.2.1 Mise en jeu au début de chaque période.

5.2.2 Ballon tenu, soit lorsque deux adversaires tiennent ensemble le ballon.

5.2.3 Ballon hors-jeu, dont la responsabilité incombe à deux adversaires ou si celle-ci ne peut pas être déterminée par l'arbitre.

5.2.4 Ballon coincé dans les supports du panier.

5.2.5 Double faute.

6. Règles de conduite:

6.1 Tout joueur qui se montre délibérément grossier ou incorrect doit être exclu du jeu.

6.2 Règles sur les contacts:

Toutes fautes.....2 lancers francs

6.2.1 Règle générale:

Lorsqu'un contact se produit entre deux adversaires, il appartient à l'arbitre de déterminer la responsabilité du contact, de juger si le contact a été provoqué volontairement ou non, et de prendre les mesures qui conviennent.

6.2.2 L'arbitre tiendra pour responsable du contact entre deux adversaires le joueur qui sciemment a provoqué le contact ou qui, volontairement, n'a pas cherché à l'éviter.

6.2.3 Faute intentionnelle:

C'est une faute commise par un joueur ayant provoqué délibérément un contact avec un adversaire, dans le but de l'empêcher de jouer normalement.

Une faute commise sur un joueur en train de lancer au panier est toujours considérée comme une faute intentionnelle.

Sanction: Deux lancers-francs si ce joueur n'était pas en train de lancer au panier ou si ce joueur, en train de lancer au panier, n'a pas réussi son lancer.

Un lancer-francs est accordé si, au moment où la faute a été sifflée, le joueur agressé lançait au panier et a réussi son lancer.

C'est une faute flagrante, de caractère anti-sportif, quand elle est commise par un joueur sur un adversaire avec la volonté délibérée de le brutaliser. Expulsion

6.2.4 Double faute:

Une double faute est une situation dans laquelle deux adversaires commettent une faute l'un sur l'autre approximativement en même temps.

Si deux adversaires commettent si,ultanément une faute l'un sur l'autre, il y a double faute. L'arbitre inflige alors une faute personnelle à chacun des deux joueurs, puis remet le ballon en jeu par un "entre-deux".

Sanction: Aucun lancer-franc n'est accordé et la remise en jeu se fait pas un "entre-deux" dans le cercle le plus proche, entre les deux joueurs concernés.

6.3 **Défenseur:**

6.3.1 **Fautes du défenseur:**

L'obstruction, qui consiste à empêcher, au moyen de ses bras tendus, de ses hanches ou de ses genoux, la progression d'un joueur qui ne possède pas le ballon.

Tenir, qui consiste à restreindre la liberté de mouvement d'un adversaire.

Pousser, en particulier, provoquer un contact en s'approchant d'un adversaire par derrière.

Accrocher, qui consiste à entrer en contact d'une manière quelconque avec un adversaire pour tenter d'arrêter sa progression.

6.3.2 **Sanction:**

Deux lancers francs.

6.4 **Attaquant:**

6.4.1 **Fautes de l'attaquant:**

La charge, qui est le contact causé par l'élan d'un joueur qui vient de lancer au panier et qui ne cherche pas à éviter un adversaire.

Le passage en force, qui consiste, pour un dribbleur, à entrer en contact avec un adversaire placé sur son chemin ou avec deux adversaires entre lesquels il tente de passer sans en avoir la place.

6.4.2 **Sanction:**

S'il y a panier, celui-ci est annulé, 2 lancers francs.

7. **Lancer-franc:**

7.1 **Conditions d'exécution:**

Le joueur se place derrière la ligne de lancer-franc et reçoit le ballon de l'arbitre. Tous les autres joueurs se placent à l'arrière du lanceur.

7.2 **Fautes et sanctions:**

Du lanceur: **Aucun point ne peut être compté et la remise en jeu (touche) est faite par un adversaire.**

D'un défenseur:
Le panier compte s'il est réussi; s'il est manqué, un nouvel essai est accordé au lanceur.

D'un coéquipier:
Le panier ne compte pas s'il est réussi; s'il est manqué, la remise en jeu (touche) est faite par un adversaire.

MINI BASKETBALL

Leçon: 33

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à développer une discipline personnelle et acquérir un esprit sportif et coopératif par la pratique d'un sport d'équipe.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Compléter par la lettre appropriée.
   Identifier les illustrations indiquées ci-après.
   Exécuter le circuit établi.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR:

4. MATERIEL NECESSAIRE: crayon, règle, chronomètre, fiche de contrôle

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

6. DEVELOPPEMENT:

   Evaluation des connaissances et des habiletés sur le mini-basket et correction si le temps le permet.

MINI BASKETBALL

SECTION: A

Identifier les assertions suivantes:

1. le jeu continue, pas de punition ..... (C)
2. violation, l'équipe opposée prend le ballon en dehors des lignes de touche .....(V)
3. lancer de punition, l'équipe opposée obtient un lancer ..... (P)
4. entre-deux ..... (E)

a) _____ un joueur marche avec le ballon.

b) _____ un joueur dribble le ballon avec les deux mains en même temps.

c) _____ un joueur lance le ballon à un joueur de l'équipe opposée.

d) _____ un joueur dans l'action de lancer au panier est poussé par un joueur de l'équipe opposée.

e) _____ deux joueurs opposés qui retiennent le ballon

f) _____ un joueur dribblant de la main gauche, change à la droite, arrête et passe le ballon

g) _____ un joueur qui saute dans les airs pour lancer, retient le ballon et saute encore pour lancer

h) _____ un joueur dribblant de la main droite arrête de dribbler et recommence à dribbler de nouveau.

i) _____ un joueur en dribblant entre dans la zone ou le clé et en ressort après avoir lancé le ballon

k) _____ un joueur, en passant le ballon, met le pied sur la ligne de côté.

MINI BASKETBALL

SECTION: A

Identifier les assertions suivantes:

1. le jeu continue, pas de punition ..... (C)
2. violation, l'équipe opposée prend le ballon en dehors des lignes de touche .....(V)
3. lancer de punition, l'équipe opposée obtient un lancer ..... (P)
4. entre-deux ..... (E)

a) ___V___ un joueur marche avec le ballon.

b) ___V___ un joueur dribble le ballon avec les deux mains en même temps.

c) ___C___ un joueur lance le ballon à un joueur de l'équipe opposée.

d) ___P___ un joueur dans l'action de lancer au panier est poussé par un joueur de l'équipe opposée.

e) ___E___ deux joueurs opposés qui retiennent le ballon

f) ___C___ un joueur dribblant de la main gauche, change à la droite, arrête et passe le ballon

g) ___V___ un joueur qui saute dans les airs pour lancer, retient le ballon et saute encore pour lancer

h) ___V___ un joueur dribblant de la main droite arrête de dribbler et recommence à dribbler de nouveau.

i) ___C___ un joueur en dribblant entre dans la zone ou le clé et en ressort après avoir lancé le ballon

k) ___V___ un joueur, en passant le ballon, met le pied sur la ligne de côté.

SECTION: B

Explique l'image

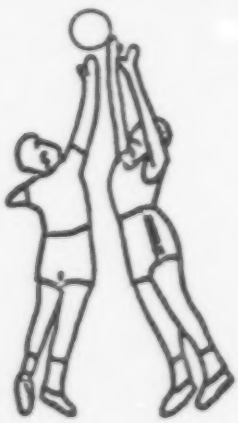
1. _____

2. _____

3. _____

4. _____

5. _____



6. _____

7. _____

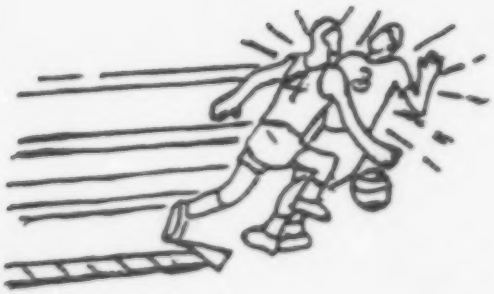
SECTION: B

Explique l'image

1. Passe

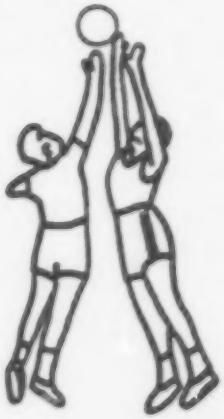
2. Faute du #5

3. dribble



4. Faute du #4

5. pivot



6. entre-deux

7. lancer au panier

R Y T H M E

Leçon: 34

1. OBJECTIF GENERAL: Développer chez l'enfant l'harmonie des mouvements par le rythme.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la première partie de la danse "Cshebogar".

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Accroître la confiance en soi.

4. MATERIEL NECESSAIRE: "Cshebogar" - Disque Folk Dances for Fun, RCA Victor LPM 1624 et un tourne-disque ou le ruban magnétique de 6e année, morceau #4.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée -- Cshebogar

      5.1.1 - pas glissé

   5.2 Points techniques à surveiller

      5.2.1 Souplesse d'exécution dans le déplacement

      5.2.2 Synchronisation dans l'ensemble des mouvements

      5.2.3 Pas glissé

         - le pas glissé s'effectue latéralement ou par devant

         - avancer un pas et approcher l'autre pied à côté du premier

6. DEVELOPPEMENT:

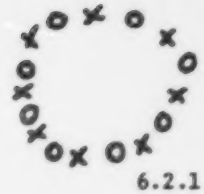
   6.1 Activités préparatoires (5 minutes)

      6.1.1 Circuler au rythme de la musique en variant les manières de se déplacer

      6.1.2 Faire distinguer les phrases musicales du morceau Cshebogar

      6.1.3 Identifier les phrases musicales par différents gestes (claquer des doigts - frapper du pied - taper dans les mains etc...)

6.2 Déroulement (23 minutes)



FORMATION: Un grand cercle, la fille à la droite du garçon.
Joindre les mains

6.2.1 1ère figure:

- Le cercle se déplace vers la gauche sur 8 pas glissés et revient vers la droite sur 8 pas glissés

6.2.2 2ème figure:

- Tous avancent vers l'intérieur du cercle en faisant 4 pas. Le quatrième pas est accentué en frappant du pied.

- Tous reculent vers l'extérieur du cercle en faisant 4 pas. Le quatrième pas est accentué en frappant du pied.

6.2.3 Reprendre la 1ère et 2ème figure.

6.3 Retour au calme (2 minutes)

Faire écouter la suite de la danse.

R Y T H M E

Leçon: 35

1. OBJECTIF GENERAL: Développer chez l'enfant l'harmonie des mouvements par le rythme.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la danse "Cshebogar".

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Accroître la confiance en soi.

4. MATERIEL NECESSAIRE: "Cshebogar" Disque Folk Dances for Fun, RCA Victor LPM 1624 et un tourne-disque ou le ruban magnétique de 6e année, morceau #4.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées Cshebogar

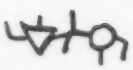
      5.1.1 Le crochet

      5.1.2 Le pas sautillé

      5.1.3 Le step-draw

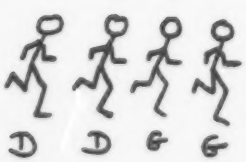
   5.2 Points techniques à surveiller

      5.2.1 Le crochet:

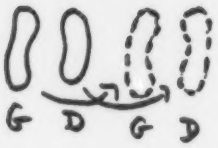


- tourner en ayant le coude droit accroché à celui du partenaire.

      5.2.2 Pas sautillé:



- en marchant avancer le pied droit, puis sauter sur ce même pied en soulevant le pied gauche. Avancer le pied gauche puis sauter sur ce même pied en soulevant le pied droit. Alterner gauche et droite



5.2.3 Step-draw:

- Le step-draw est semblable au pas glissé latéral mais se fait beaucoup plus lentement

5.2.4 Evolution au cours du mouvement du crochet.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Activités préparatoires (5 minutes)

6.1.1 Revoir les deux premières figures de la danse.

6.1.2 En couple, coude droit dans le coude droit, sautiller en tournant au rythme du morceau Csebogar.

6.2 Déroulement (23 minutes)

FORMATION: Un grand cercle
les partenaires se faisant face et les mains jointes à la hauteur des épaules

6.2.1 3ème figure:

- Faire 4 step-draw (écarter un pied, puis rapprocher, etc...) de côté vers le centre du cercle
- Revenir avec 4 step-draw de côté vers l'extérieur
- Faire 2 step-draw vers le centre du cercle
- Revenir avec 2 step-draw vers l'extérieur

6.2.2 4ème figure:

- Les partenaires ont le coude droit accroché l'un dans l'autre et tournent en sautillant 8 pas vers la gauche.

6.2.3 Reprendre les 4 figures.

6.3 Retour au calme (2 minutes)

Coucher sur le dos, détendre les muscles des bras et des jambes tout en respirant lentement.

R Y T H M E

Leçon: 36

1. OBJECTIF GENERAL: Développer chez l'enfant l'harmonie des mouvements par le rythme.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter la danse "Teton Mountain Stomp".

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Accroître la confiance en soi.

4. MATERIEL NECESSAIRE: "Teton Mountain Stomp" Disque Happy Hour #A753 et un tourne-disque ou le ruban magnétique de 6e année, morceau #5.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées: Teton Mountain Stomp

      5.1.1 Position banjo

      5.1.2 Position banjo inversée

      5.1.3 Changement de partenaire

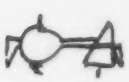
   5.2 Points techniques à surveiller

      5.2.1 Distinction des phrases musicales

      5.2.2 Evolution dans les changements de direction

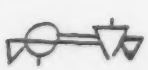
      5.2.3 Synchronisation des mouvements du groupe.

      5.2.4 Position banjo:



Les couples joignent les mains. La main droite dans la main gauche du partenaire. Le côté droit au côté droit du partenaire, le bras droit de chacun tendu devant la poitrine de son partenaire.

      5.2.5 Changement de direction en position banjo.
Sans lâcher les mains, pivoter sur soi-même pour être placé, le côté gauche au côté gauche du partenaire.



5.2.6 Changement de partenaire:

De la position banjo, côté droit à côté droit du partenaire, lâcher les mains. Avancer 4 pas (le garçon dans le sens inverse des aiguilles d'une montre et la fille dans le sens des aiguilles d'une montre) pour rencontrer un nouveau partenaire.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Activités préparatoires (5 minutes)

6.1.1 Circuler au rythme de la musique en variant les façons de circuler selon le changement des phrases musicales.

6.1.2 Faire distinguer les phrases musicales du morceau: "Teton Mountain Stomp"

6.1.3 Identifier les phrases musicales par différents gestes (taper les mains au sol - claquer des doigts - frapper dans les mains).

6.2 Elaboration de mouvements (5 minutes)

a) Formation dispersée en groupes de deux: position banjo

Les partenaires se placent, côté droit à côté droit, bras droit tendu devant le partenaire et tenant sa main gauche. Faire avancer et reculer ceux-ci à un signal donné.

b) Formation dispersée en groupes de deux: position banjo

Sans lâcher les mains, chaque partenaire pivote sur lui-même vers la gauche pour changer de direction afin d'avoir la position banjo inversée soit: côté gauche à côté gauche du partenaire gauche tendu devant la poitrine du partenaire.

6.2.1 Déroulement de la danse: (20 minutes)

FORMATION: cercle simple, les partenaires se faisant face, les garçons font face au sens inverse des aiguilles d'une montre, les filles font face dans le sens des aiguilles d'une montre.

1ère figure:

- En commençant avec le pied qui est du côté intérieur du cercle, faire 1 pas de côté, rapprocher l'autre pied, 1 pas de côté et rapprocher l'autre pied en le frappant (Stomp).

- Reprendre (a) mais avec le pied qui est du côté extérieur du cercle.

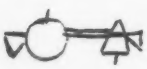
- 1 pas vers le milieu et frapper le pied extérieur (stomp)
  1 pas vers l'extérieur et frapper le pied intérieur (stomp).

2ième figure:

- En position "banjo" (le garçon joint sa main droite à la main gauche de la fille et la main gauche du garçon à la main droite de la fille, côté droit au côté droit, le bras droit de chacun tendu devant la poitrine de son partenaire).

- Les couples font 4 pas marchés autour du cercle dans le sens inverse de l'horloge, le garçon marchant par en avant et la fille à reculons.

3ième figure:



- Sans se lâcher les mains, tourner ½ tour à la droite pour que les partenaires soient placés côté gauche au côté gauche et faire 4 pas marchés autour du cercle dans le sens inverse de l'horloge, le garçon marchant à reculons et la fille par en avant. (NOTE: le garçon est encore du côté intérieur du cercle).

4ième figure:

- Reprendre la position "banjo" (voir 2e figure) puis laisser tomber les mains. Les garçons, à l'intérieur du cercle, font 4 pas marchés dans le sens inverse de l'horloge en commençant par le pied gauche. Ils rencontrent une nouvelle fille. Les filles, à l'extérieur du cercle, font 4 pas marchés dans le sens de l'horloge pour rencontrer le prochain garçon. (Commencer avec le pied gauche).

5ième figure:

- Faire un do-si-do avec le nouveau partenaire et joindre les mains avec celles du nouveau partenaire prêt à reprendre la 1ère figure. (8 pas marchés).

Répéter la danse 6 fois.

6.3 Retour au calme:

Exercice de respiration et de détente. Gonfler les poumons en aspirant l'air et expirer en relâchant les muscles supérieurs. Aspirer en se relevant.

BALLE -MOLLE

BALLE-MOLLE

Leçon: 37

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à prendre conscience de son corps et à améliorer sa coordination.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Exécuter le coup retenu.

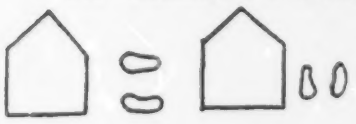
3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer l'entraide et la collaboration.

4. MATERIEL NECESSAIRE: bâtons, balles, ballons et buts.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Technique enseignée: le coup retenu

   5.2 Techniques à surveiller: - Les pieds légèrement écartés et parallèles au marbre, faire un pivot dès que la balle laisse la main du lanceur.



de ceci à ceci

- la main inférieure demeure en place, en pivotant, la main supérieure glisse vers le centre du bâton (près de l'estampe).
- les genoux légèrement fléchis.

regarder la balle en tout temps.

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Mise en train

6.1.1 Course autour des buts (2 minutes)

6.1.2 Développement musculaire (2 minutes)

"lancer alternatif à la verticale"
Sur place ou en marchant à une allure lente, lancer alternatif des bras à la verticale. Allonger le bras le plus possible et pousser vers le haut en final du mouvement.

Position accroupie, sauter en extension à la verticale, atterrir en position accroupie, suivie d'une extension arrière et revenir en position accroupie.

Debout, bras libres. Lancer une jambe tendue en avant (insistance).

Coucher dorsal, jambes tendues et réunies, bras dans le prolongement du tronc. Redresser le tronc à la verticale; placer les bras en oblique vers le haut et simultanément s'asseoir en tailleur (insistance).

6.2 Educatifs (25 minutes)

6.2.1
Pratiquer la posture. S'assurer que les pieds, les genoux et les mains sont bien placés. Pratiquer à placer, rapidement, le bâton à différents niveaux (aux genoux, à la ceinture, à la poitrine).

6.2.2
Former des groupes de 2. Un lance une balle et l'autre frappe des coups retenus. Encourager celui qui lance à varier le niveau des lancers. Intervertir les rôles.

Au fur et à mesure que les élèves maîtrisent le coup retenu, augmenter la distance entre le lanceur et le frappeur.

6.2.3
Se pratiquer à changer de la posture du coup normal à la posture du coup retenu. Le faire le plus vite possible.

6.2.4
- Jeu à trois lancers (règlements)

1. Le lanceur est membre de l'équipe au bâton. Il doit se placer à une distance d'au moins 6 mètres du marbre.

2. Il peut être remplacé à tout moment.

3. Si le lanceur est atteint par une balle frappée ou s'il empêche, en quelque manière que ce soit, un joueur d'attraper la balle, le frappeur sera retiré.

4. Si le frappeur ne réussit pas à frapper la balle dans les limites du terrain au cours de trois lancers, il est automatiquement retiré.

5. Le "coup retenu" (bunt) est permis.

6. Un frappeur qui atteint les buts ne peut courir que lorsque la balle est frappée.

7. Tous les autres règlements du jeu de "balle-molle" s'appliquent au présent jeu.

8. Il y aura neuf joueurs sur une équipe. (Nombre de remplaçants est illimité).

9. Un frappeur apparaît au bâton qu'une seule fois par manche. Si le neuvième joueur a une chance de faire une présence au bâton, il doit donc courir tous les buts.

10. La distance entre les buts est 13 M 30.

6.3 Retour au calme (1 minute)

Station debout, bras verticaux. Relâchement des muscles de la partie supérieure du corps.

BALLE - MOLLE

Leçon: 38

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à prendre conscience de son corps et à améliorer sa coordination.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Attraper et récupérer une balle.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Développer l'esprit d'équipe.

4. MATERIEL NECESSAIRE: balles, bâtons, buts, gants si disponibles.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées: Attraper et récupérer une balle.

   5.2 Points techniques à surveiller:

   Attraper une balle

   - toujours utiliser deux mains si possible
   - doigts pointés vers le ciel si la balle doit être attrapée plus haut que la taille
   - doigts pointés vers le sol si la balle doit être attrapée plus bas que la taille
   - regarder la trajectoire de la balle jusqu'à ce que celle-ci soit dans les mains
   - fermer les mains sur la balle.

   Récupérer une balle roulante

   - suivre la balle des yeux jusqu'à ce qu'elle soit dans les mains

- doigts pointés vers le sol

- garder le corps derrière la balle; se servir du corps comme écran

- légère inclinaison du corps vers l'avant avec pied opposé au bras lanceur en avant

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train. (2 minutes)

LE CERCLE HONTEUX

Tous les élèves (sauf 1) forment une grande ronde (10-12), puis tracent autour d'eux un petit cercle (diamètre 0,50 à 0,80 m) ou employer cerceau.

Le joueur libre vient au centre et trace, lui aussi, un petit cercle (cercle honteux).

Au signal du maître, chaque élève doit quitter son cercle et courir très vite vers un cercle libre.

Le joueur qui n'a pu se loger dans un cercle doit se rendre dans le cercle honteux (sanction: un gage).

VARIANTES:

1. Interdiction de se rendre dans les cercles situés immédiatement à la gauche et à la droite.

2. Mettre deux joueurs dans les cercles extérieurs et le cercle honteux.

Possibilités envisagées:

a) Les couples doivent toujours rester unis lorsqu'ils changent de cercle.

b) Les couples doivent obligatoirement se dissocier à chaque changement.

3. Pour une classe nombreuse, il est souhaitable d'organiser deux ou plusieurs jeux simultanément.

6.1.2 Développement musculaire: (2 minutes)

A genoux ou debout. Elévation alternative des bras tendus à la verticale (insistance).

Coucher dorsal, jambes tendues et réunies, bras dans le prolongement du corps. Redresser le tronc et lancer simultanément les jambes tendues vers le haut. Se toucher les mains derrière les jambes.

Debout, bras tendus à l'horizontale ou légèrement obliques vers le haut. Lancer une jambe tendue en avant et vers le haut. Aller toucher la main avec le pied. Eviter toute inclinaison du tronc.

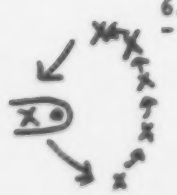
En appui quadrupède, une jambe fléchie, l'autre allongée latéralement. Changer simultanément la position des jambes. Fléchir celle qui est allongée, et allonger celle qui est fléchie. Les mains restent en appui au sol.

6.2 Educatifs (25 minutes)

6.2.1
- groupes de 2 - les partenaires se lancent la balle et attrapent des chandelles. (30 m de distance)

6.2.2
- groupes de 2 - les partenaires se lancent la balle et attrapent des balles roulantes. (30 m de distance)

6.2.3
- groupes de six - jeu de 3 attrapés ou 6 roulants.



1 frappeur, 5 au champ qui essaient d'attraper 3 chandelles ou 6 roulants; rotation avec le frappeur pour que tous aient leur tour au bâton.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

Station debout. Relâchement alternatif des muscles des jambes.

BALLE - MOLLE

Leçon: 39

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à prendre conscience de son corps et à améliorer sa coordination.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer une partie de balle-molle à trois lancers selon les règlements établis.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir un esprit d'équipe.

4. MATERIEL NECESSAIRE: balle, bâtons, buts, gants si disponibles.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées: Attraper et récupérer une balle.

   5.2 Points techniques à surveiller:

   Attraper une balle

   - toujours utiliser deux mains si possible
   - doigts pointés vers le ciel si la balle doit être attrapée plus haut que la taille
   - doigts pointés vers le sol si la balle doit être attrapée plus bas que la taille
   - regarder la trajectoire de la balle jusqu'à ce que celle-ci soit dans les mains
   - fermer les mains sur la balle.

   Récupérer une balle roulante

   - suivre la balle des yeux jusqu'à ce qu'elle soit dans les mains

- doigts pointés vers le sol

- garder le corps derrière la balle; se servir du corps comme écran

- légère inclinaison du corps vers l'avant avec pied opposé au bras lanceur en avant

6. DEVELOPPEMENT:

6.1 Réchauffement:

6.1.1 Mise en train
- jeu de l'épervier (2 minutes)

L'EPERVIER

Les élèves vont évoluer dans un rectangle bien délimité (30 m X 15 m, si possible). L'un d'eux (épervier) reste sur le terrain, tandis que ses camarades sont à l'extérieur, tous sur une même "base". Au signal de l'épervier, les élèves traversent le terrain. Tout élève pris forme une chaîne avec l'épervier. Les extrémités de la chaîne peuvent effectuer des prises. Lorsque l'effectif de la classe est important, on peut constituer plusieurs chaînes de 5 ou 6 élèves au maximum.

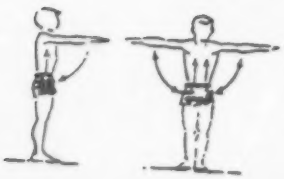
6.1.2 Développement musculaire: (2 minutes)

Station debout. Rotation du tronc avec lancer des bras du côté de la rotation et lancer de la jambe du côté opposé et vers le haut. Terminer le mouvement sur la pointe du pied.

Station écartée, flexion latérale du tronc avec lancer d'un bras à la verticale et derrière la tête.

"saut, grouper et dégrouper"

Sur place, en marchant ou au trot, appel des deux pieds. Saut à la verticale en fléchissant les jambes vers la poitrine et en rabattant les bras fléchis vers les jambes, tout en plaçant les mains aux genoux. Dégrouper en allongeant rapidement les jambes et en redressant le tronc. Réception au sol très souple avec les jambes légèrement fléchies (amortisseurs).



Debout, bras horizontaux et latéraux. Balancer avant et latéral.

6.2 Educatifs: (25 minutes)

Le jeu même

Le jeu consiste à marquer le plus de points possible. Un point est marqué lorsqu'un joueur revient au marbre après avoir parcouru les trois buts sans être retiré.

6.3 Retour au calme (1 minute)

- Jeu de l'ours et du mort

BALLE - MOLLE

Leçon:40

1. OBJECTIF GENERAL: Amener l'enfant à prendre conscience de son corps et à améliorer sa coordination.

2. OBJECTIF SPECIFIQUE: Jouer une partie de balle-molle à trois lancers selon les règlements établis.

3. ATTITUDE ET/OU VALEUR: Acquérir un esprit d'équipe.

4. MATERIEL NECESSAIRE: bâtons, balles, buts, gants si disponibles.

5. CONCEPT, CONNAISSANCE, HABILETE:

   5.1 Techniques enseignées: Mise en pratique des techniques enseignées antérieurement.

   5.2 Points techniques à surveiller:

   - revue des techniques (attraper et récupérer la balle).

6. DEVELOPPEMENT:

   6.1 Réchauffement:

   6.1.1 Mise en train (2 minutes)

   La mise en train: Dehors, dans la cour. Chaque élève commence avec un total de 10 points. Tout élève peut toucher tous les autres. Il s'agit de toucher les autres dans le dos sans être touché soi-même. A chaque fois qu'un élève est touché dans le dos, il perd un point. Un élève qui n'a plus de points doit s'asseoir. Si la cour est très grande, établir des limites.

6.1.2 - Développement musculaire (2 minutes)

Légère station écartée. Flexion avant et rotation du tronc. Redressement avec rotation du côté opposé et lancer les bras à la verticale.

Assis, jambes tendues et écartées, mains à la nuque. Flexion latérale du tronc (temps de ressort).

Sur place, en marchant ou au trot, tous les trois pas, lancer d'une jambe (souple) vers l'avant et le haut avec flexion simultanée du tronc et lancer des bras dans la même direction. Allonger le plus possible la jambe d'appui. Eviter de faire le dos rond et ne pas baisser la tête.

A genoux ou debout, bras tendus en haut. Grande circumduction avant-arrière des bras.

6.2 Educatif: (25 minutes)

- Le jeu de balle-molle -

Le jeu consiste à marquer le plus de points possibles. Un point est marqué lorsqu'un joueur revient au marbre après avoir parcouru les trois buts sans être retiré.

6.3 Retour au calme: (1 minute)

A genoux, bras obliques en haut. Relâchement de la musculature de la partie supérieure du corps.

REGLEMENTS MODIFIES A LA BALLE-MOLLE

1. Dimension du terrain - voir figure 1

2. Position des joueurs - voir figure 2
   (à adapter selon le nombre d'élèves dans la classe).

3. Lanceur: Le lanceur est membre de l'équipe au bâton. Le lancer est fait par en dessous.

   Si le lanceur est atteint par une balle frappée ou s'il nuit en aucune manière à un joueur adverse, le frappeur sera retiré.

   Il peut être remplacé à tout moment.

4. Retrait du frappeur: Si le frappeur ne réussit pas à frapper la balle au cours de 3 essais, il est automatiquement retiré.

   Si une balle est attrapée sans toucher le sol, le frappeur est retiré.

   Un frappeur qui atteint les buts, ne peut courir que lorsque la balle est frappée.

   Le "coup retenu" est permis.

   Si après un coup frappé, un joueur en possession de la balle touche le 1er but avant le frappeur, celui-ci est retiré.

   Sur une balle fausse, si le receveur attrape la balle avant qu'elle touche par terre, le frappeur est retiré.

   Il est défendu de lancer le bâton lors du frapper; le frappeur est alors retiré.

5. Retrait du coureur: Si un joueur en possession de la balle le touche avec la balle alors qu'il n'est pas sur le but.

   S'il laisse le but avant que la balle lancée ait été frappée.

   S'il nuit volontairement à un joueur qui est en mesure d'attraper la balle soit en le frappant ou en courant devant lui.

Lorsqu'une balle frappée le touche.

Si un joueur en possession de la balle touche avant lui un des buts alors qu'il est obligé de courir.
ex.: Lorsqu'il est au premier but et que la balle est frappée, il doit courir au deuxième but puisque le frappeur vient prendre sa place au premier.

6. Balle fausse: Une balle frappée est fausse si elle tombe en dehors des limites du terrain du jeu (champ extérieur) ou si elle roule en dehors des limites du terrain de jeu (champ intérieur).

7. Après le 3^{e} retrait, l'équipe au bâton va au champ; l'équipe au champ vient au bâton.

8. Point: Un point est compté lorsqu'un joueur revient au marbre après avoir parcouru les 3 buts sans avoir été retiré.

DIMENSION DU TERRAIN DE JEU

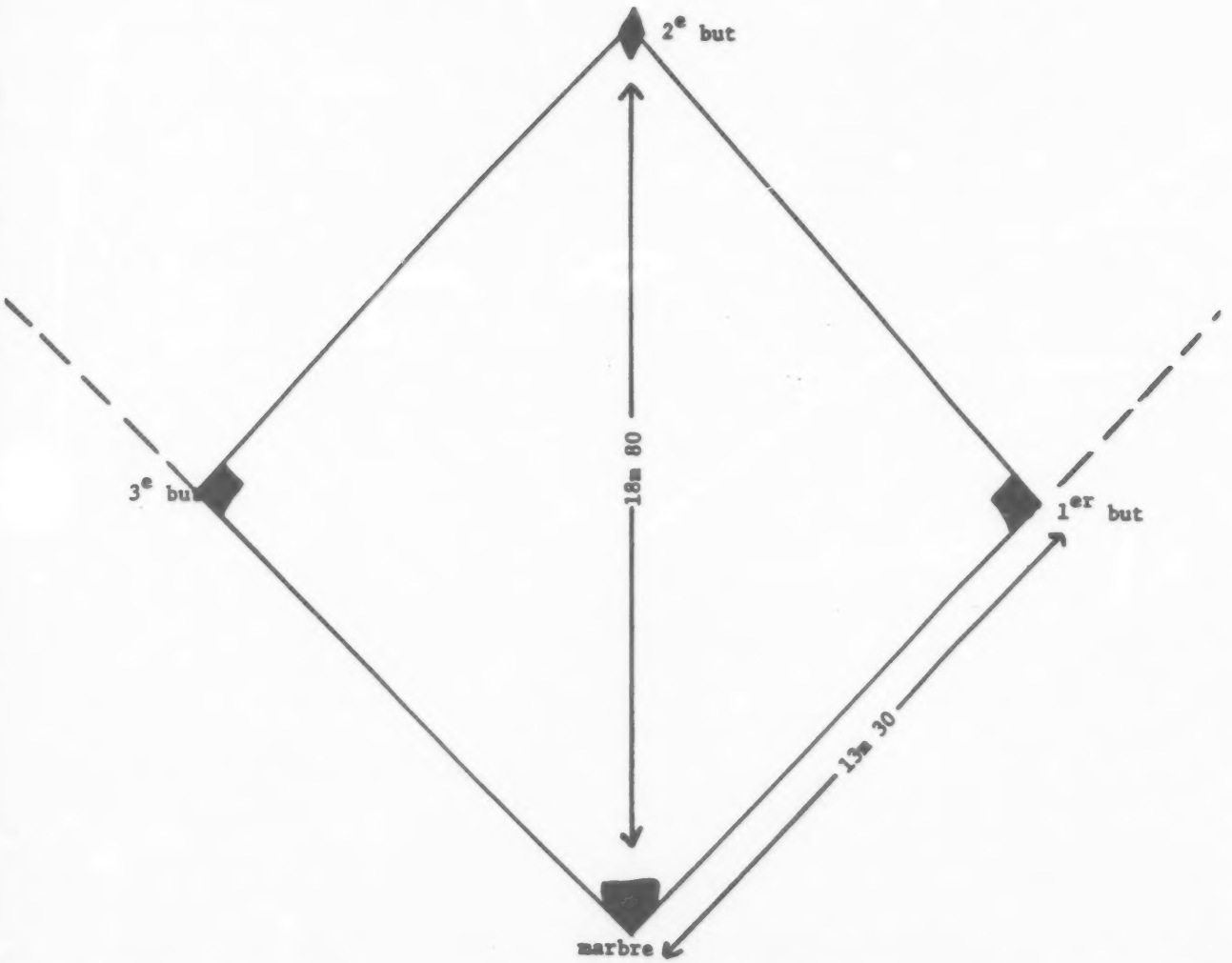


figure 1

POSITION DES JOUEURS

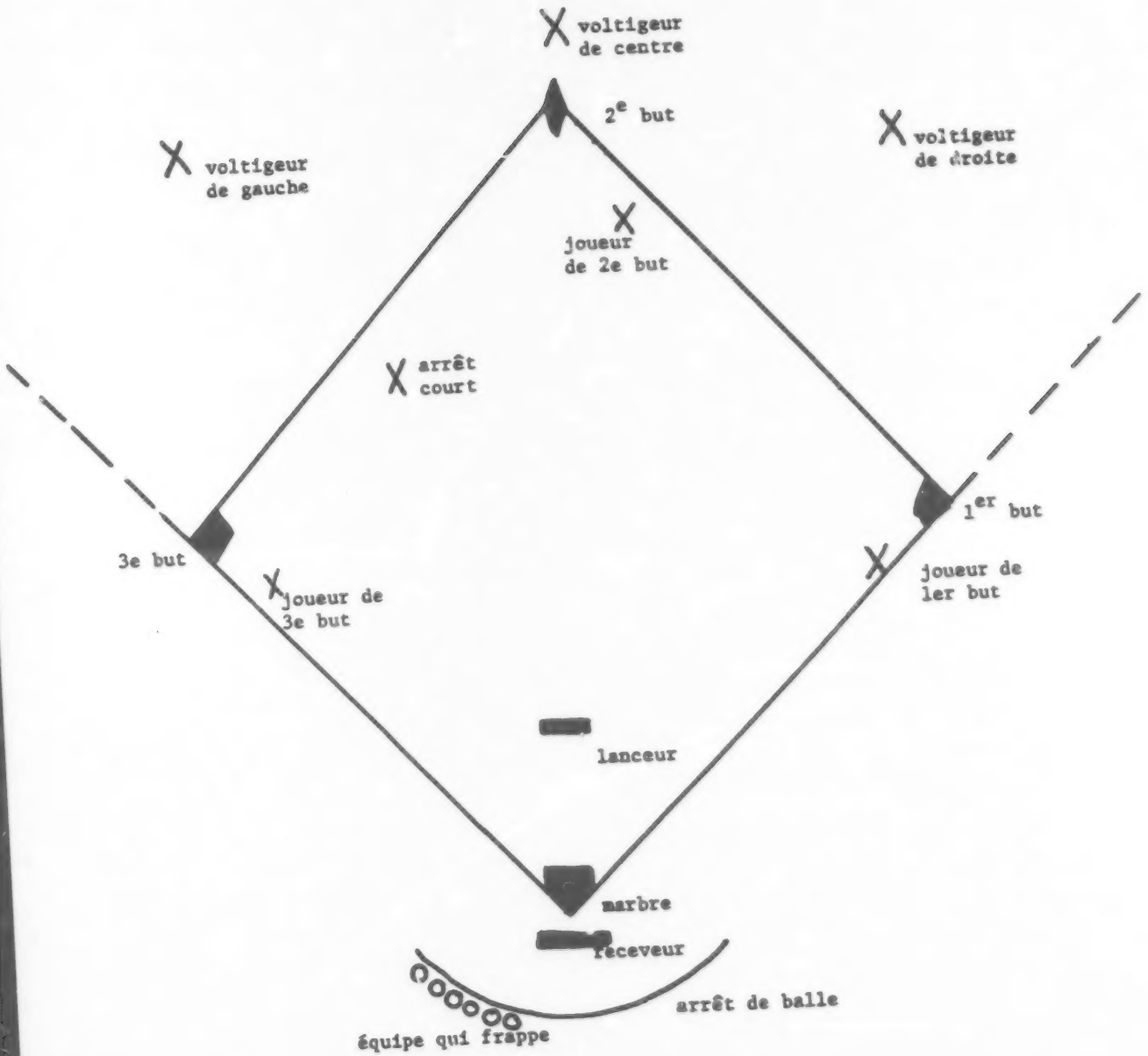


figure 2

TEST

6e année

1. Lors d'un coup retenu, la main inférieure demeure en place et la main supérieure glisse vers le centre du bâton. _____ Vrai ou ____ Faux

2. (Choisir la bonne réponse)
   Pour attraper une balle
   - les yeux suivent la balle
   - les mains pointent vers la balle
   - les pieds sont croisés

3. Si après un coup frappé, un joueur en possession de la balle touche le 1er but avant le frappeur, celui-ci est _____.

4. Lors d'un coup frappé, un coureur au 1er but peut se rendre au 3e but sans même aller toucher le 2e but. ____ Vrai ou ____ Faux

5. Lorsqu'on lance la balle par-dessus l'épaule, il est important de placer le pied opposé au _____ lanceur en avant.

6. (Choisir la bonne réponse)
   Pour attraper un roulant, on place
   - les mains à la hauteur des yeux
   - les mains ensemble, doigts pointés vers le sol
   - jambes soudées ensemble

7. Quel nom porte le joueur derrière le marbre? _____

8. Quel est l'équipement nécessaire pour jouer à la balle-molle? _____, _____, _____.

TEST

6e année

1. Lors d'un coup retenu, la main inférieure demeure en place et la main supérieure glisse vers le centre du bâton. V Vrai ou ___ Faux

2. (Choisir la bonne réponse)
Pour attraper une balle

   - les yeux suivent la balle
   - les mains pointent vers la balle
   - les pieds sont croisés

3. Si après un coup frappé, un joueur en possession de la balle touche le 1er but avant le frappeur, celui-ci est retiré .

4. Lors d'un coup frappé, un coureur au 1er but peut se rendre au 3e but sans même aller toucher le 2e but. ___ Vrai ou F Faux

5. Lorsqu'on lance la balle par-dessus l'épaule, il est important de placer le pied opposé au bras lanceur en avant.

6. (Choisir la bonne réponse)
Pour attraper un roulant, on place

   - les mains à la hauteur des yeux
   - les mains ensemble, doigts pointés vers le sol
   - jambes soudées ensemble

7. Quel nom porte le joueur derrière le marbre? receveur

8. Quel est l'équipement nécessaire pour jouer à la balle-molle? buts, balle, bâton.

B I B L I O G R A P H I E

BILBROUGH, A. et JONES, P.
Physical Education in the Primary School,
University of London Press Ltd.,
1963.

BLAKE, O. William., VOLP, Anne M.
Lead Up Games to Team Sports,
Prentice-Hall Inc.,
1964.

BOBIN, Robert.
Athlétisme Pour Tous - 5e Edition,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris (VIe),
1967.

BOBIN, Robert.
Education Sportive et Athlétisme,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1976.

BOSSU, Henri et CHALAGUIER, Claude.
Expression Corporelle (L'),
Approche Méthodologique, Perspectives pédagogiques,
Editions du Centurion,
1974.

CLERC, P., CRENN, R., LISTELLO, A.
Education Physique Pour Tous,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1964.

CONSEIL DES ECOLES SEPAREES CATHOLIQUES DE STORMONT,
DUNDAS ET GLENGARRY,
Education Physique - 4e - 5e années,
1972.

CONSEIL DES ECOLES SEPAREES CATHOLIQUES ROMAINES DU DISTRICT DE SUDBURY,
Education Physique - 2e - 4e - 5e - 6e années,
1972.

COOPER, John M.
Beginning Track and Field,
Wadsworth Sports Skills Series,
Wadsworth Publishing Co. Inc.,
Belmont, California,
1969.

DEBUIGNE, Docteur Gérard.
Culture Physique - 5e Edition,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1976.

DEMEILLES, Lucien.
Exercices Physiques Pour Tous - 3e Edition,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1971.

DEPARTMENT OF NATIONAL HEALTH AND WELFARE
Track and Field - Hurdles,
1954.

DRURY, Blanche., SCHMID, Andrea Bodo.
Gymnastics for Women - 4e Edition,
National Press Books,
1970.

ELLFELDT, Lois.
Folk Dance,
Brown Physical Education Activities Series,
1969.

FEDERATION CANADIENNE DE GYMNASTIQUE
Manuel de certification des Entraîneurs,
Niveau I - Introduction à la Gymnastique,
1977.

FEDERATION FRANCAISE DE GYMNASTIQUE
Progression Masculine 1970 - 73.

FOREMAN AND HUSTED.
Track and Field Techniques for Girls and Women - 3rd Edition,
WM. C. Brown Company Publishers,
1978.

FREDERICK, A. Bruce.
Gymnastics for Men,
Brown Physical Education,
Activities Series,
1969.

FREDERICK, A. Bruce.
Gymnastics for Women,
Brown Physical Education,
Activities Series,
1966.

GAGNE, Paul.
Education Physique,
Conseil des Ecoles Catholiques Romaines de Carleton,
1972.

GAREL, Fredo.
Football - technique - jeu - entraînement,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1969.

GAREL, Fredo.
Préparation du Footballeur (La),
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1974.

HAIGHT, A. Lynn.
Soccer Coaching Guide (The),
1979.

IRVIN, Schmid R.
Beginning Soccer,
Wadsworth Sports Skills Series,
Wadsworth Publishing Co. Inc.,
Belmont, California,
1967.

LISTELLO, A., CLERC, P., GRENN, R., SCHOEBEL, E.
Récréation et éducation physique sportive,
Edition Bourrelier 3e édition,
1963.

Méthode D'Education Physique,
Pro Juventute - 3e édition,
Les Editions du Soleil Levant,
1943.

MINISTER OF EDUCATION
Junior Division - Physical Education,
Grades 4, 5, 6.

MINISTER OF EDUCATION
Primary Division - Physical Education,
Grades I - II - III,
1956.

MINISTÈRE DE LA SANTE NATIONALE
ET DU BIEN-ETRE SOCIAL,
Athlétisme en Plein Air,
(Saut en Hauteur),
Imprimeur de la reine,
Ottawa,
1954.

MINISTÈRE DE LA SANTE NATIONALE
ET DU BIEN-ETRE SOCIAL,
Athlétisme en Plein Air,
(Saut en Longueur),
Imprimeur de la reine,
Ottawa,
1954.

MINISTÈRE DE L'EDUCATION NATIONALE
MINISTÈRE DE LA JEUNESSE ET DES SPORTS
Education Physique et Sportive dans l'enseignement élémentaire (L'),
Institut Pédagogique National,
13, rue du Four, Paris VI,
1966.

MOTT, Jane A.
Soccer and Speed Ball,
Brown Physical Education Activities Series,
1972.

NATHAN, Fernand.
L'Education Physique au cours élémentaire,
Fichier du Maître,
1968.

NELSON, Richard L.
Soccer for Men 3rd Edition,
1976.

PIARD, Claude et Roseline.
Gymnastique Féminine - 2e Edition,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1971.

PIARD, Claude et Roseline.
Gymnastique Scolaire - du Primaire au Secondaire,
Editions Amphora,
14, rue de l'Odéon, Paris VIe,
1972.

RYSER, Otto E.
Tumbling and Apparatus Stunts - 6th Edition,
WM. C. Brown Company Publishers,
1977.

SEIDEL, BILES, FIGLEY, NEWMAN.
Sports Skills «A Conceptual Approach to Meaningful Movement»,
WM. C. Brown Company Publishers,
1975.

SELECTION DU READER'S DIGEST
1000 Jeux Pour Tous,
1978.

SCHMID, Andrea Bodo., DRURY, Blanche Jessen.
Gymnastics for Women - 4e Edition,
1977.

Soccer Coach's Manuel,
RCAF Pamphlet 97,
1963.

WILLEMS, Yvon.
Atlas d'Education Physique,
Edition de Boeck,
1966.